



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»



«Согласовано»:

Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей от 7-10 лет
на весенне-летний период
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

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



2021 г.

(в Работе с 12.04.2021)

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.
- 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.

Подразделение: Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день		
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	1,53		0,30	1,53	1,43		1,43	0,31	0,50	1,43	0,50	1,43	0,87	0,12
2. КАКАО-ПОРОШОК		2,40			2,40								0,40	0,60
3. КАРТОФЕЛЬ	50,00	156,60	40,00	141,50	176,70	60,00	85,00	111,34	164,20	121,10	325,00	54,90	123,86	112,20
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	200,00		200,00	200,00		237,10	200,00		200,00	200,00	200,00	200,00	153,09	90,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50,00			50,00	0,00							0,10	8,35	6,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,40			2,40						2,40			0,60	1,20
7. КРАХМАЛ		9,00									24,00		2,75	1,80
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	92,80		46,20	76,20	25,60	77,40	57,50	79,10	10,00	85,30		11,00	46,76	27,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		64,64	61,20	8,00		61,20							16,25	9,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7,47	14,60	5,80	19,57	11,27	10,10	22,11	8,00	12,80	33,81	22,72	21,61	15,82	9,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	27,10	31,77	37,70	13,30	23,20	30,80	48,58	33,43	15,20	11,32	22,40	31,91	27,23	18,00
12. МОЛОКО	152,00	148,00	95,00	50,00	454,80		76,37	331,70	149,60	99,80	60,00	87,50	142,06	180,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	44,14	69,67	66,70	44,14	42,98	1,40	48,67	36,22	68,20	46,51	72,80	52,10	49,46	9,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	77,40			66,60		77,40	77,40	63,00		79,00	63,00		41,98	42,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	83,40	145,00	123,50	116,60	155,50	168,00	361,44	86,40	286,60	356,04	397,20	319,64	216,61	168,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)		125,80	67,50	126,90	68,20	59,80							37,35	21,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ							54,00	32,00	65,70	60,00			17,64	34,80
18. САХАР	29,60	54,91	36,30	33,40	33,89	41,10	24,30	9,68	43,00	25,00	25,00	46,00	33,52	18,00
19. СМЕТАНА		3,60	10,00	2,70	10,00	13,60		1,00	35,00	10,00	20,00	33,70	11,63	6,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ		20,00					20,00	10,00		20,00	10,00		6,67	120,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,37	6,98	5,80	15,17	7,02	4,60	7,98	6,62	8,00	7,15	6,48	8,63	7,23	1,80
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)											102,90	117,00	18,33	18,00
23. СУХОФРУКТЫ	20,00												5,00	9,00
24. СЫР	15,00	19,60	20,00				4,60	20,00					20,00	8,27
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)					37,78				140,00				113,20	24,25
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200,00	40,00	200,00	20,00	200,00	40,00	7,20	160,00	6,00			120,00	82,77	111,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	92,00	84,00	90,00	93,50	109,20	67,00	121,40	136,10	65,00	105,20	104,10	115,20	98,56	90,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,00	40,00	20,00	40,00	20,00	40,00	20,00	40,00	20,00	20,00	20,00	20,00	26,67	48,00
29. ЧАЙ			1,00			1,00	1,00	0,60	1,00		0,60	1,00	0,52	0,60
30. ЯЙЦО, ШТ	3,87	7,36		3,87	5,34	15,50	10,82	3,66	83,10	7,02	16,80	17,02	14,53	24,00

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
	68,91	69,73	249,49	1889,65
Минеральные вещества	Натрий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг
	3932,51	2729,28	643,22	266,84
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
	452,36	1,01	2,12	149,89

Рекомендации по корректировке меню: _____

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

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

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

ООО "Вкус и Качество"
Ведомость контроля за рационом питания (Завтрак+Обед)
Подразделение: Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день		
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	1,53		0,30	1,53	1,43		1,43	0,31	0,50	1,43	0,50	1,43	0,87	0,12
2. КАКАО-ПОРОШОК		2,40		2,40	2,40		2,40		2,40		2,40		0,80	0,60
3. КАРТОФЕЛЬ	93,00	379,60	169,40	467,00	214,70	224,20	104,90	267,94	164,20	375,60	355,90	253,90	255,79	112,20
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	200,00		200,00	200,00		237,10	200,00		200,00	200,00	200,00	200,00	153,09	90,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50,00	20,10		50,00	0,00	20,00			0,10		30,00		14,18	6,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,40			2,40			2,40			2,40			0,80	1,20
7. КРАХМАЛ	9,00	9,00			24,00				9,00		24,00		6,25	1,80
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	142,30	23,30	83,70	81,20	63,10	132,40	155,90	101,30	78,00	138,80	44,00	41,70	90,48	27,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		64,64	61,20	8,00		61,20		20,00	44,64		51,00		25,89	9,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	25,87	30,10	21,92	49,47	91,87	18,50	28,31	21,60	21,40	37,41	32,32	11,41	32,52	9,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	52,30	48,07	61,82	22,96	39,05	60,47	77,48	49,93	35,81	34,02	42,10	22,76	45,56	18,00
12. МОЛОКО	217,60	257,00	265,67	144,80	490,20	250,70	235,17	525,00	156,40	174,80	279,00	150,00	262,20	180,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	47,04	71,87	81,02	53,80	50,63	4,37	64,67	40,72	68,20	46,51	72,80	48,35	54,17	9,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	140,40		142,00	144,00		77,40	140,40	126,00		79,00	63,00	130,30	86,88	42,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	457,00	250,30	347,10	477,00	523,00	344,10	492,24	221,90	515,20	459,64	509,00	209,94	400,54	168,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	68,20	125,80	67,50	126,90	104,20	111,60		68,20	210,00	101,20	66,00		87,47	21,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ		65,70		60,00	28,80		54,00	32,00	65,70	60,00			30,52	34,80
18. САХАР	69,90	83,21	62,00	46,50	49,09	67,10	64,80	33,48	75,50	48,80	50,00	33,90	57,02	18,00
19. СМЕТАНА	2,50	20,30	10,00	12,70	35,00	23,60	10,00	1,00	45,00	10,00	30,00		16,68	6,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ		10,00	20,00		10,00		20,00	10,00		20,00	10,00		8,33	120,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	11,87	12,28	12,75	20,68	12,02	6,50	15,88	13,82	13,72	19,25	15,18	6,23	13,35	1,80
22. СУПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)					71,00						102,90		14,49	18,00
23. СУХОФРУКТЫ	27,20		20,00		20,00		6,00	20,00	20,00		20,00	20,00	12,77	9,00
24. СЫР	15,00	19,60	20,00		17,60		19,60	20,00	15,00	15,00	16,00		13,15	6,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)		186,70			37,78				140,00				30,37	30,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	227,20	114,00	200,00	47,20	200,00	202,00	227,20	160,00	26,00	244,20	100,00		145,65	111,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	197,30	190,70	214,10	225,70	228,40	152,00	195,30	225,30	145,00	160,20	188,10	122,30	187,03	90,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,00	60,00	60,00	60,00	80,00	60,00	40,00	80,00	40,00	40,00	40,00	20,00	51,67	48,00
29. ЧАЙ	1,00	0,60	2,00	1,00	0,60	2,00	1,00	0,60	2,00	1,00	0,60	1,00	1,12	0,60
30. ЯЙЦО, ШТ	3,87	28,46	4,80	3,87	10,64	30,50	28,82	9,56	83,10	7,02	16,80	7,02	19,54	24,00

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
	116,36	134,07	425,45	3301,47
Минеральные вещества	Натрий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг
	7314,69	5022,77	1000,89	1923,28
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
	606,13	1,70	2,75	239,06

Рекомендации по корректировке меню: _____

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

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

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

ООО "Вкус и Качество"

Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

День 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	Mg	Fe
Завтрак №1														
64 СБ 2018Г	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-Й ВАР(СБ2018)	15/15/5	5,11	8,25	7,90	123,23	0,02	0,06	0,11	64,0	16,95	99,20	9,45	0,33
226 СБ 2018Г	КАША "ДРУЖБА"(СБ2018)	200	5,34	7,42	26,33	194,16	0,14	0,17	1,44	49,9	127,76	166,68	40,48	0,74
464 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
82 СБ 2018Г	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200(СБ2018)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого по подменю:			15,95	18,20	78,23	548,97	0,28	0,38	122,20	123,9	276,81	369,88	85,53	1,99

Завтрак №2

9 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(СБ2018)	60	0,96	3,66	4,95	58,00	0,01	0,01	15,22		25,34	18,66	8,64	0,35
339 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (СБ2018)	90	14,36	19,61	13,58	288,95	0,06	0,14	0,26	41,1	34,75	148,33	18,98	1,92
435 СБ 2013г.	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1ВАР)	20	0,70	1,42	2,04	23,89	0,01	0,03	0,26	10,4	24,71	19,23	3,00	0,04
207 СБ 2018Г	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	150	4,63	5,49	33,16	200,64	0,40	0,24		236,0	222,20	1092,25	137,50	6,75
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			22,29	30,39	73,51	660,04	0,50	0,43	18,72	287,6	323,98	1301,30	176,18	10,17

Обед №1

15 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (СБ2018)	60	0,46	3,66	1,24	39,76	0,02	0,01	4,58		12,22	19,92	9,22	0,34
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ.	200	11,39	7,18	17,62	180,93	0,22	0,12	13,53	23,6	40,37	158,86	42,15	3,17
381 СБ 2012	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ,	90	16,52	17,83	13,06	279,40	0,07	0,13		37,1	11,14	157,82	19,42	2,29
386 СБ 2018Г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(СБ2018)	150	9,56	9,68	32,08	253,86	1,28	0,61	4,58	265,5	57,09	1492,57	440,25	12,63

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44			22,54	15,42	6,01	1,23	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подмену:			41,53	38,69	104,22	934,45	1,63	0,90	23,13	326,2	151,96	1878,79	524,85	20,50		

Обед №2

52 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ.	60	0,91	3,68	9,12	73,22	0,02	0,03	4,98			24,19	30,77	13,98	0,91	
98 СБ 2018Г	СВЕКОЛЬНИК(СБ2018)	250	12,72	14,87	17,33	252,37	0,11	0,16	17,81	32,0		48,24	168,38	42,37	3,60	
372 СБ 2018Г	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	90	15,01	14,41	10,41	232,71	0,12	0,18	2,12	40,5		73,15	187,75	25,12	1,55	
423 СБ 2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ2018).	150	3,68	5,83	15,93	131,01	0,07	0,09	78,50	40,1		92,01	68,39	34,95	1,71	
502 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,21	0,08	28,46	116,77	0,01	0,01	40,00			11,40	13,53	6,20	0,32	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подмену:			37,27	39,39	109,21	944,72	0,37	0,49	143,41	112,6	257,59	503,02	130,42	8,93		

Полдник

530 СБ 2018Г	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(СБ2018).	100	5,43	4,87	68,42	339,27	0,09	0,06	0,25	9,7		20,47	56,74	11,98	1,36	
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0		240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подмену:			11,23	9,87	76,42	439,47	0,17	0,40	1,65	49,7	260,47	236,74	39,98	1,56		

Итого за день: 0,00 руб. 128,27 136,54 441,59 3527,65 2,95 2,60 309,11 900,1 1270,81 4289,73 956,96 43,15

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,71	23,04	23,35	23,36
Обед (30 - 35 %)	53,94	48,97	31,11	39,76
Полдник (10 %)	14,58	12,49	22,81	18,70
Итого за день (60 - 70 %)	89,23	84,51	77,27	81,83

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

Директор Судинская / Кудинова Т.Л. / Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Терещенко И.С. /

Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
106 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы/помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,71	9,81	0,03	0,02	9,60		9,30	16,80	10,20	0,42
Т.К. 1	КОЛБАСКИ КУРИНЫЕ.	90	15,02	17,39	13,47	271,49	0,09	0,14	1,89	30,6	53,88	139,62	19,14	1,18
295 СБ 2013г.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ,	150	8,77	12,58	31,96	276,10	0,08	0,08	0,11	92,2	24,10	129,87	14,79	0,89
462 СБ 2018г	КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			29,39	33,12	71,68	704,98	0,26	0,41	12,90	142,8	214,65	405,01	71,13	3,49

Завтрак №2

72 СБ 2018г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/20/5	1,77	4,41	23,52	136,70	0,02	0,02	0,10	29,5	7,20	15,75	4,00	0,51
279 СБ 2018г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ(СБ2018).	200/30	45,69	15,19	51,37	473,64	0,14	0,60	1,94	86,3	482,92	556,01	64,49	1,24
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			50,62	20,00	103,17	741,70	0,21	0,66	17,10	115,8	500,00	589,71	73,93	2,46

Обед №1

32 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(СБ2018)	60	1,97	4,85	4,64	70,13	0,02	0,06	8,85	17,7	40,59	83,62	23,28	1,31
156 СБ 2013г.	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018)	250	15,12	11,83	13,83	222,55	0,08	0,13	3,11	12,4	30,57	156,20	24,04	2,90
367 СБ 2018г	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(СБ2018)	90	13,10	17,75	2,60	219,94	0,07	0,12	2,78	65,7	18,43	122,27	17,43	1,50
377 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47
520 СБ 2013г	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,10	0,04	20,70	83,52			3,00		3,40	2,20	3,00	0,18
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

№ 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	
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			40,57	43,18	105,54	975,49	0,41	0,49	49,41	149,6	515,70	115,50	8,20		

Обед №2

10 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(СБ2018)	100	1,11	6,22	5,87	85,44	0,02	0,02	20,00			32,00	21,08	12,28	1,28
154 СБ 2013г.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ	250/10	13,81	12,20	14,50	215,82	0,12	0,15	21,58	10,0		49,13	175,04	36,29	3,24
303 СБ 2018г	СУФЛЕ РЫБНОЕ/МИНТАЙ(СБ2018)	90	13,46	6,68	2,95	125,96	0,10	0,19	0,68	64,0		71,30	216,96	42,35	1,00
173 СБ 2013г.	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ,	200/2	4,07	8,28	32,49	221,15	0,24	0,15	41,87	53,4		31,83	119,87	47,48	1,88
511 СБ 2013г.	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,30	0,12	17,16	73,05	0,01	0,01	60,00			11,25	9,90	9,30	0,44
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			37,49	34,02	100,93	860,06	0,53	0,54	144,13	127,5	204,11	577,05	155,50	8,68	

Полдник

ТТК № 162	БУЛОЧКА "РОМАШКА".	100	10,39	10,05	63,15	384,51	0,15	0,16	0,18	34,4		79,21	130,37	19,95	1,24
502 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,21	0,08	28,46	116,77	0,01	0,01	40,00			11,40	13,53	6,20	0,32
Итого по подмену:			10,60	10,13	91,61	501,28	0,16	0,17	40,18	34,4	90,61	143,90	26,15	1,56	

Итого за день: 0,00 руб. 168,67 140,45 472,93 3783,51 1,57 2,27 263,72 570,3 1162,58 2231,37 442,21 24,39

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	38,17	41,92	21,40	30,00
Обед (30 - 35 %)	52,69	54,66	31,50	41,51
Полдник (10 %)	13,77	12,82	27,35	21,33
Итого за день (60 - 70 %)	104,62	109,41	80,25	92,84

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

Директор Кудина Т.Л. / Кудина Т.Л. /

Калькулятор Терещенко И.С. / Терещенко И.С. /

День 3 **Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак №1														
90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43
217 СБ 2018Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(СБ2018).	180	5,56	6,95	33,43	219,23	0,23	0,22	1,95	58,9	148,55	281,06	77,98	1,29
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ А200	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
Итого по подменю:			16,42	17,84	85,62	575,76	0,36	0,37	122,19	134,4	252,85	480,26	123,58	3,41

Завтрак №2

74 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛеныМ	60	1,85	4,29	6,32	71,56	0,08	0,07	8,70	12,0	12,04	44,62	16,36	1,48
348 СБ 2018Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ(СБ2018).	90	13,11	14,58	8,36	217,73	0,07	0,10	2,88		18,44	143,69	19,74	2,08
221 СБ 2018Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018)	150	4,14	3,59	25,76	151,86	0,11	0,04		22,4	16,93	98,90	22,59	1,67
460 СБ 2018Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			25,29	24,23	80,85	646,96	0,32	0,31	12,33	44,4	126,11	374,66	77,89	6,97

Обед №1

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ(СБ2018)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
142 СБ 2013г.	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	12,39	11,79	9,21	185,33	0,10	0,14	26,63	10,0	48,57	149,82	33,04	2,99
371 СБ 2018Г	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(СБ2018).	90	13,33	13,44	4,46	192,36	0,09	0,12	1,49	44,2	18,93	136,43	21,48	1,03
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	43,21	266,75	0,10	0,03		47,7	24,01	57,11	10,47	1,09

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
															0,68
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00			12,30	3,40	0,63	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	0,22	
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	0,62	
Итого по подменю:			38,45	33,63	106,76	879,70	0,38	0,39	243,12	102,0	120,81	396,56	88,19	7,12	

Обед №2

53 СБ 2018Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ(СБ2018)	60	1,33	3,67	7,56	68,56	0,05	0,06	17,16			38,53	55,09	27,87	1,62
132 СБ 2018Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ(СБ2018)	200/10	12,38	8,54	34,76	267,71	0,19	0,22	17,54	37,6		109,86	192,98	41,82	2,32
368 СБ 2013Г	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).	50/50	15,30	17,31	3,61	231,16	0,06	0,13	2,35			18,71	160,53	21,20	2,38
197 СБ 2013г.	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1ВАР)	150	4,99	15,22	16,75	224,82	0,14	0,18	24,38	106,4		105,62	121,88	39,87	3,53
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02				16,45	25,80	8,40	0,65
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			39,20	45,36	118,77	1046,12	0,51	0,63	61,43	144,0	297,77	590,48	146,96	11,34	

Полдник

543 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" (СБ2018)	100	7,00	15,87	58,88	406,33	0,12	0,05		102,2		16,97	63,29	10,98	0,90
470 СБ 2018Г	РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	2,60	0,60	40,0		248,00	184,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			13,00	17,87	67,28	486,33	0,16	2,65	0,60	142,2	264,97	247,29	38,98	1,10	

Итого за день: 0,00 руб. 132,36 138,93 459,28 3634,87 1,73 4,35 439,67 567,2 1062,51 2089,25 475,60 29,94

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,32	22,58	25,56	24,50
Обед (30 - 35 %)	49,94	42,57	31,87	37,43
Полдник (10 %)	16,88	22,62	20,08	20,69
Итого за день (60 - 70 %)	88,14	87,77	77,51	82,63

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

Директор А.А. Кудинова Т.Л. / Калькулятор Терещенко И.С. /

ООО "Вкус и Качество"

Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
43 СБ 2018Г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ (СБ2018)	100	1,62	6,29	11,76	110,40	0,09	0,06	14,57		15,44	50,55	21,32	1,38
404 СБ 2013Г	КУРИЦА(БЕДРО),ЖАРЕНАЯ	90	23,80	24,89	0,10	317,88	0,12	0,19	2,55	53,4	30,08	206,79	24,95	1,73
213 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)	150	2,82	3,87	16,50	112,06	0,10	0,05	1,60	22,4	7,22	67,33	44,53	1,52
464 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			34,43	36,83	68,70	746,05	0,37	0,40	19,37	85,8	121,64	403,87	105,60	5,55

Завтрак №2

463 СБ 2013Г	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	60	1,04	6,06	7,28	88,43	0,04	0,04	6,94		16,39	34,09	18,98	2,68
381 СБ 2012	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ,	90	16,53	17,83	13,06	279,39	0,07	0,13		37,1	11,14	157,82	19,42	2,29
154 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ(СБ2018)	150	4,75	6,24	29,22	192,57	0,19	0,16	27,29	9,0	73,12	125,37	38,47	1,37
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200Г	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			25,54	30,54	78,86	696,15	0,32	0,34	37,21	46,1	117,63	340,11	84,93	7,45

Обед №1

15 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (СБ2018)	60	0,46	3,66	1,24	39,76	0,02	0,01	4,58		12,22	19,92	9,22	0,34
147 СБ 2013г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК.ИЗДЕЛИЯМИ/ВЕРМЕШЕЛЬ(СБ20	200	10,00	6,02	20,03	174,61	0,14	0,12	17,56		24,12	133,20	32,45	2,52
391 СБ 2013г.	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ,	90	13,47	13,02	6,45	197,24	0,06	0,11		15,9	22,27	137,20	17,33	2,06
385 СБ 2018Г	РИС ОТВАРНОЙ(СБ2018)	150	4,08	7,01	33,70	214,46	0,18	0,05	0,43	40,1	25,06	182,91	63,96	1,32

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
															В	Г
491 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ/СМОРОДИНА(СБ20	200	0,20	0,08	16,43	68,65	0,01	0,01	40,00				7,65	6,60	6,20	0,31
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01					4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			32,95	30,31	105,81	833,36	0,45	0,32	62,57	56,0	99,92	514,03	136,96	7,39		

Обед №2

47 СБ 2018Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018).	80	2,79	5,19	16,76	126,11	0,17	0,10	34,14				105,29	179,16	55,58	3,83
100 СБ 2018Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СБ2018)	250/10	12,26	11,74	17,24	216,52	0,15	0,15	17,30	10,0			34,55	172,22	41,92	3,01
307 СБ 2018Г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (СБ2018)	90	12,17	4,73	13,23	145,22	0,09	0,11	0,60	17,6			57,81	178,67	38,72	0,71
176 СБ 2018Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	180	4,47	10,17	24,15	206,86	0,17	0,16	46,71	18,1			83,21	123,42	47,64	3,34
507 СБ 2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	0,08	0,06	3,06	4,96		0,01	1,08				3,91	3,24	2,42	0,46
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01					4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			36,51	32,41	102,40	838,31	0,62	0,55	99,83	45,7	293,37	690,91	194,08	12,19		

Полдник

530 СБ 2018Г	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(СБ2018).	100	5,43	4,87	68,42	339,27	0,09	0,06	0,25	9,7			20,47	56,74	11,98	1,36
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			11,23	9,87	76,42	439,47	0,17	0,40	1,65	49,7	260,47	236,74	39,98	1,56		

Итого за день: 0,00 руб. 140,66 139,96 432,19 3553,34 1,93 2,01 220,63 283,6 893,03 2185,66 561,55 34,14

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	44,71	46,62	20,51	31,75
Обед (30 - 35 %)	42,79	38,37	31,59	35,46
Полдник (10 %)	14,58	12,49	22,81	18,70
Итого за день (60 - 70 %)	102,09	97,48	74,90	85,91

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:3,2

Директор Кудина Т.Л. / Калькулятор Терещенко И.С. /

ООО "Вкус и Качество"

День 5

Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
															В
Завтрак №1															
70 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 2 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/10	1,63	8,45	9,60	121,97	0,02	0,02	0,02	59,0	5,20	14,90	2,80	0,24	
226 СБ 2018Г	КАША "ДРУЖБА"(СБ2018)	200	5,34	7,42	26,33	194,16	0,14	0,17	1,44	49,9	127,76	166,68	40,48	0,74	
462 СБ 2018Г	КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78	
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24	
112 СБ 2013Г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	0,10	20,00		16,00	56,00	84,00	1,20	
Итого по подменю:			15,70	20,60	108,37	687,02	0,30	0,46	22,74	128,9	276,13	356,30	154,08	3,20	

Завтрак №2

54 СБ 2018Г	ИКРА МОРКОВНАЯ(СБ2018)	60	1,21	3,66	6,54	64,58	0,08	0,08	13,07		29,83	62,34	38,81	5,67
359 СБ 2018Г	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ(СБ2018).	50/50	13,56	72,36	5,98	710,66	0,22	1,58	23,53	614,5	30,35	241,62	15,41	4,99
221 СБ 2018Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018)	150	4,14	3,59	25,76	151,86	0,11	0,04		22,4	16,93	98,90	22,59	1,67
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			23,65	80,13	75,48	1102,70	0,48	1,75	51,66	637,0	91,59	442,01	87,25	13,66

Обед №1

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы)(СБ2018)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
95 СБ 2018Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СБ2018)	250/10	12,99	11,79	14,87	210,29	0,10	0,16	25,68	10,0	59,92	164,01	42,68	3,63
372 СБ 2018Г	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	90	15,01	14,41	10,41	232,71	0,12	0,18	2,12	40,5	73,15	187,75	25,12	1,55
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			37,56	34,87	103,05	873,95	0,48	0,54	64,11	104,2	226,03	536,59	129,96	9,02

Обед №2

73 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	80	1,37	5,21	9,44	90,46	0,12	0,06	6,12		16,92	87,70	35,24	2,40
161 СБ 2013г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/20	12,83	8,38	25,76	231,96	0,12	0,16	17,37	29,6	85,33	165,17	37,90	3,67
373 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ" (СБ2018).	90	17,43	18,68	5,12	258,59	0,08	0,18	2,07	72,2	47,90	254,33	34,56	1,09
423 СБ 2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ2018).	150	3,68	5,83	15,93	131,01	0,07	0,09	78,50	40,1	92,01	68,39	34,95	1,71
503 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,02	0,02	15,67	62,96			0,36		1,74	0,72	0,48	0,10
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			41,65	38,76	108,80	957,86	0,43	0,51	104,42	141,9	252,50	610,51	150,93	9,81

Полдник

531 СБ 2018Г	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (СБ2018)	100	13,22	6,72	38,02	255,90	0,10	0,15	0,19	24,7	75,82	136,67	17,09	0,89
469 СБ 2018Г	МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ (СБ2018)	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:			19,02	11,72	47,62	363,90	0,18	0,45	2,79	64,7	315,82	316,67	45,09	1,09

Итого за день: 0,00 руб. 137,58 186,08 443,32 3985,43 1,87 3,71 245,72 1076,8 1162,07 2262,08 567,31 36,78

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,39	26,08	32,35	29,23
Обед (30 - 35 %)	48,78	44,14	30,76	37,19
Полдник (10 %)	24,70	14,84	14,21	15,49
Итого за день (60 - 70 %)	93,87	85,05	77,33	81,91

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

Директор Кудинова Т.Л.

Калькулятор Терещенко И.С.

Зав. производ. / /

ООО "Вкус и Качество"

Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак №1														
9 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(СБ2018)	60	0,96	3,66	4,95	58,00	0,01	0,01	15,22	25,34	18,66	8,64	0,35	
381 СБ 2012	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ,	90	16,52	17,83	13,06	279,40	0,07	0,13		37,1	157,82	19,42	2,29	
386 СБ 2018Г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(СБ2018)	150	9,56	9,68	32,08	253,86	1,28	0,61	4,58	265,5	1492,57	440,25	12,63	
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10	10,10	8,25	4,40	0,85	
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,01		3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого по подменю:			28,54	31,75	70,42	683,77	1,38	0,76	19,90	302,6	1690,30	475,31	16,36	

Завтрак №2

72 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ/2-Й ВАРИАНТ(сб2018)	20/15/5	1,35	4,34	20,90	124,96	0,02	0,01	0,10	29,5	12,50	3,35	0,45
269 СБ 2013г.	КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ),	250	10,51	15,25	49,33	370,14	0,28	0,27	4,49	99,0	263,19	65,93	2,14
460 СБ 2018Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	53,25	11,40	0,90
82 СБ 2018Г	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100(СБ2018)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,01	6,67	10,67	7,33	6,00	1,47
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01		3,80	13,00	2,60	0,24
Итого по подменю:			15,96	22,11	107,90	685,18	0,36	0,38	12,01	138,5	303,10	89,28	5,20

Обед №1

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ(СБ2018)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54
132 СБ 2013г.	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ..	200/10	9,41	10,36	12,51	173,75	0,11	0,13	22,40	10,0	128,94	32,28	2,40
367 СБ 2018Г	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(СБ2018)	90	13,10	17,75	2,60	219,94	0,07	0,12	2,78	65,7	122,27	17,43	1,50
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	43,21	266,75	0,10	0,03		47,7	57,11	10,47	1,09
486 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,16	0,16	18,90	77,64	0,01	0,01	4,08	6,93	4,44	3,62	0,93

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	Mg	Fe	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			34,72	36,31	106,86	886,60	0,37	0,33	44,26	123,5	105,15	362,56	83,60	7,30	

Обед №2

16 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(СБ2018)	60	0,51	3,66	1,56	41,32	0,01	0,01	3,31			13,85	16,85	7,99	0,36
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(рис)	250	11,95	7,74	17,05	186,05	0,15	0,14	17,02			20,96	164,88	39,52	2,93
368 СБ 2018Г	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (СБ2018)	90	12,99	17,94	4,03	229,93	0,08	0,21	1,52	98,9		63,58	149,09	17,44	1,15
430 СБ 2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ,	180	3,51	8,22	22,10	177,97	0,17	0,16	22,97	55,8		53,05	120,14	60,04	7,76
494 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)	200	1,93	0,11	28,88	126,28	0,04	0,07	1,88			59,90	54,24	38,97	1,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			35,63	38,19	101,58	900,19	0,49	0,61	46,70	154,8	219,94	539,40	171,76	14,26	

Полдник

550 СБ 2018Г	МАННИК(СБ2018)	100	5,75	7,04	33,13	218,87	0,08	0,19	0,34	83,4		78,16	113,93	15,37	0,96
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0		240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			11,55	12,04	41,13	319,07	0,16	0,53	1,74	123,4	318,16	293,93	43,37	1,16	

Итого за день: 0,00 руб. 126,40 140,40 427,89 3474,81 2,76 2,61 124,61 842,9 1053,82 3235,46 863,32 44,28

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	37,06	40,19	21,02	29,10
Обед (30 - 35 %)	45,09	45,96	31,90	37,73
Полдник (10 %)	15,00	15,24	12,28	13,58
Итого за день (60 - 70 %)	97,16	101,39	65,20	80,40

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:2,9

Директор А.А. Кудинова Т.Л. / Калькулятор Терещенко И.С. /

Зав. производ. Терещенко И.С. /

День 7

Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак №1														
32 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(СБ2018)	60	1,97	4,85	4,64	70,13	0,02	0,06	8,85	17,7	40,59	83,62	23,28	1,31
381 СБ 2013г.	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,83	18,09	13,55	284,99	0,07	0,14	0,14	39,2	23,56	167,14	20,87	2,30
245 СБ 2013г.	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ,	150	4,46	20,45	28,34	315,52	0,12	0,05	4,50	88,5	53,85	159,38	25,53	1,13
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			26,48	43,80	75,83	806,40	0,23	0,26	16,47	145,4	134,98	432,97	77,74	5,85

Завтрак №2

64 СБ 2018Г	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-Й ВАР(СБ2018)	15/15/5	5,11	8,25	7,90	123,23	0,02	0,06	0,11	64,0	16,95	99,20	9,45	0,33
213 СБ 2018Г	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)	200	7,44	7,03	41,08	257,93	0,51	0,85	6,37	245,5	640,93	635,43	108,85	2,87
464 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
549 СБ 2018Г	*КЕКС "покупной" (СБ2018)	50	3,06	11,54	21,22	201,14	0,05	0,07	0,31	93,3	15,91	44,87	8,52	1,07
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ А200	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
Итого по подменю:			18,86	28,48	98,78	735,37	0,68	1,12	127,44	412,8	802,09	870,50	159,82	4,95

Обед №1

61 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	60	1,64	6,08	4,31	78,91	0,10	0,07	7,68		15,31	45,48	21,89	2,52
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	14,23	8,98	22,02	226,16	0,28	0,16	16,92	29,5	50,65	198,62	52,69	3,97
306 СБ 2018Г	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (СБ2018).	90	11,07	2,99	9,82	111,54	0,10	0,12	3,97	28,6	59,31	177,76	41,38	1,53
197 СБ 2013г.	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1ВАР)	150	4,99	15,22	16,75	224,82	0,14	0,18	24,38	106,4	105,62	121,88	39,87	3,53
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			37,35	34,07	100,50	863,85	0,67	0,61	252,95	164,5	251,79	581,34	167,03	13,02	

Обед №2

106 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы/помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,71	9,81	0,03	0,02	9,60			9,30	16,80	10,20	0,42
106 СБ 2018Г	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ/СМЕТ(СБ2018)	200/10	10,02	9,73	6,37	146,94	0,07	0,11	18,78	10,0		47,30	121,13	26,80	2,29
341 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (СБ2018)	90	14,79	13,37	10,52	221,88	0,06	0,16	0,86	24,6		30,28	157,91	18,94	2,11
385 СБ 2018Г	РИС ОТВАРНОЙ(СБ2018)	150	4,08	7,01	33,70	214,46	0,18	0,05	0,43	40,1		25,06	182,91	63,96	1,32
497 СБ 2018Г	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (СБ2018)	200	0,10	0,04	20,70	83,52			3,00			3,40	2,20	3,00	0,18
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			34,27	30,76	100,96	815,25	0,38	0,36	32,67	74,7	123,94	515,15	130,70	7,16	

Полдник

532 СБ 2018Г	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ(СБ2018).	100	6,60	9,76	37,31	263,65	0,11	0,09	29,38	42,1		50,01	81,93	19,90	1,22
470 СБ 2018Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,0		112,00	86,00	13,00	0,10
Итого по подменю:			14,60	12,76	65,91	437,05	0,14	0,24	29,88	52,1	162,01	167,93	32,90	1,32	

Итого за день: 0,00 руб. 131,56 149,87 441,98 3657,92 2,10 2,59 459,41 849,7 1474,81 2567,89 568,19 32,30

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	34,39	55,44	22,64	34,31
Обед (30 - 35 %)	48,51	43,13	30,00	36,76
Полдник (10 %)	18,96	16,15	19,67	18,60
Итого за день (60 - 70 %)	101,86	114,72	72,31	89,67

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,2:3,1

Директор Судинская / Кудинова Т.Л. / Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко И.С. /

Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак №1																
90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43		
226 СБ 2018Г	КАША "ДРУЖБА"(СБ2018)	200	5,34	7,42	26,33	194,16	0,14	0,17	1,44	49,9	127,76	166,68	40,48	0,74		
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49		
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22		
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24		
Итого по подменю:			16,54	18,53	85,45	515,26	0,27	0,34	23,64	125,4	190,44	351,98	77,92	5,34		

Завтрак №2

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(Егурцы)(СБ2018)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
372 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018).	90	15,01	14,41	10,41	232,71	0,12	0,18	2,12	40,5	73,15	187,75	25,12	1,55
213 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)	150	2,82	3,87	16,50	112,06	0,10	0,05	1,60	22,4	7,22	67,33	44,53	1,52
462 СБ 2018Г	КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого по подменю:			23,98	22,07	58,49	530,44	0,30	0,41	9,22	82,9	217,74	391,80	104,85	4,39

Обед №1

54 СБ 2018Г	ИКРА МОРКОВНАЯ(СБ2018)	60	1,21	3,66	6,54	64,58	0,08	0,08	13,07		29,83	62,34	38,81	5,67
124 СБ 2018Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(СБ2018)	200	7,37	7,44	13,08	149,12	0,10	0,13	13,48	17,7	30,92	148,13	40,11	1,86
339 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ(СБ2018)	90/30	14,60	20,86	15,53	309,03	0,07	0,14	1,07	49,9	36,83	151,38	20,19	2,00
207 СБ 2018Г	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	150	4,63	5,49	33,16	200,64	0,40	0,24		236,0	222,20	1092,25	137,50	6,75

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
507 СБ 2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	0,08	0,06	3,06	4,96		0,01	1,08				3,24	3,91	2,42	0,46
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01					13,00	4,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01					21,20	4,60	5,00	0,62
Итого по подменю:			34,21	38,15	108,25	911,21	0,69	0,62	28,70	303,6	332,29	1491,54	246,83	17,58		

Обед №2

48 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,98	6,05	1,64	66,50	0,01	0,01	16,38				17,05	26,21	8,74	0,33
156 СБ 2013г.	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018)	250	15,12	11,83	13,83	222,55	0,08	0,13	3,11	12,4			156,20	30,57	24,04	2,90
337 СБ 2018Г	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ(СБ2018)	90	14,13	15,53	5,20	217,20	0,07	0,19	0,53	49,5			171,49	61,21	21,10	1,97
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7			117,21	51,62	39,95	1,47
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44				15,42	22,54	6,01	1,23
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01					13,00	4,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01					21,20	4,60	5,00	0,62
Итого по подменю:			40,95	42,14	106,22	974,66	0,40	0,52	52,13	115,6	200,75	511,57	107,64	8,74		

Полдник

540 СБ 2018Г	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018)	100	5,53	7,70	36,60	237,22	0,13	0,09	11,22	51,2			82,16	29,08	20,47	1,06
469 СБ 2018Г	МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ (СБ2018)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0			180,00	240,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			11,33	12,70	46,20	345,22	0,21	0,39	13,82	91,2	269,08	262,16	48,47	1,26		

Итого за день: 0,00 руб. 127,01 133,59 404,61 3276,79 1,87 2,28 127,51 718,9 1210,30 3009,05 585,71 37,31

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,48	23,46	25,51	21,93
Обед (30 - 35 %)	44,43	48,29	32,31	38,77
Полдник (10 %)	14,71	16,08	13,79	14,69
Итого за день (60 - 70 %)	80,62	87,82	71,61	75,39

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

Директор Кудинова Т.Л. / /

Калькулятор Терещенко И.С. /

День 9 Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак №1																
62 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ.	60	1,04	0,07	9,92	45,56	0,04	0,05	3,04			24,82	39,58	27,60	4,12	
264 СБ 2018Г	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ	7,62	6,90	0,42	94,26	0,04	0,26		150,0		47,72	118,20	8,08	1,62	
279 СБ 2018Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ(СБ2018)..	150/20	34,08	11,36	37,14	348,65	0,10	0,45	1,43	64,8		354,22	411,25	47,52	0,92	
460 СБ 2018Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0		70,10	53,25	11,40	0,90	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:			45,77	19,78	69,45	602,84	0,22	0,85	5,22	224,8	500,86	635,28	97,40	7,78		

Завтрак №2

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЬ(СБ2018)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00			8,40	15,60	12,00	0,54	
371 СБ 2018Г	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(СБ2018).	90	13,33	13,44	4,46	192,36	0,09	0,12	1,49	44,2		18,93	136,43	21,48	1,03	
295 СБ 2013г.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ,	150	8,77	12,58	31,96	276,10	0,08	0,08	0,11	92,2		24,10	129,87	14,79	0,89	
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10			10,10	8,25	4,40	0,85	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:			25,92	26,54	67,79	615,87	0,23	0,23	16,70	136,5	65,53	303,15	55,47	3,53		

Обед №1

118 СБ 2013г.	ИКРА ОВОЩНАЯ.	60	0,95	3,13	4,32	49,58	0,03	0,03	13,31			18,37	24,21	11,95	1,04
132 СБ 2013г.	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	11,66	11,33	15,47	203,33	0,14	0,15	26,74	10,0		45,05	158,78	39,34	2,99
303 СБ 2018Г	СУФЛЕ РЫБНОЕ/МИНТАЙ(СБ2018)	90	13,46	6,68	2,95	125,96	0,10	0,19	0,68	64,0		71,30	216,96	42,35	1,00
430 СБ 2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ,	180	3,51	8,22	22,10	177,97	0,17	0,16	22,97	55,8		53,05	120,14	60,04	7,76
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02				16,45	25,80	8,40	0,65

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		
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				13,00	4,00		2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				21,20	4,60		5,00	0,62
Итого по подменю:			34,78	29,98	100,93	810,71	0,51	0,57	63,70	129,9	212,82	580,09	169,88		14,28	

Обед №2

15 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (СБ2018)	60	0,46	3,66	1,24	39,76	0,02	0,01	4,58			19,92	12,22		9,22	0,34
126 СБ 2013г	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ*	250/10	12,39	11,71	10,33	188,96	0,07	0,13	25,65	10,0		149,74	63,36		36,20	3,16
404 СБ 2013г.	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,78	22,96	0,44	316,02	0,13	0,22	6,80	57,0		235,98	43,19		31,67	2,23
386 СБ 2018Г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018)	180	11,47	11,62	38,50	304,63	1,28	0,61	4,58	265,5		1492,57	57,09		440,25	12,63
502 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНЫ)	200	0,21	0,08	28,46	116,77	0,01	0,01	40,00			13,53	11,40		6,20	0,32
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				13,00	4,00		2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				21,20	4,60		5,00	0,62
Итого по подменю:			56,05	50,55	106,93	1104,78	1,55	1,00	81,61	332,5	195,86	1945,94	531,34		19,52	

Полдник

538 СБ 2018Г	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ (СБ2018).	100	7,82	8,42	52,40	301,70	0,12	0,07	0,08	51,9		79,74	35,15		13,20	0,98
470 СБ 2018Г	РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	2,60	0,60	40,0		184,00	248,00		28,00	0,20
Итого по подменю:			13,82	10,42	60,80	381,70	0,16	2,67	0,68	91,9	283,15	263,74	41,20		1,18	

Итого за день: 0,00 руб. 176,34 137,27 405,90 3515,90 2,67 5,32 167,91 915,6 1258,22 3728,20 895,29 46,29

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	59,44	25,04	20,73	25,65
Обед (30 - 35 %)	45,17	37,95	30,13	34,50
Полдник (10 %)	17,95	13,19	18,15	16,24
Итого за день (60 - 70 %)	122,56	76,18	69,01	76,39

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,6:2,4

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор

Терещенко И.С. /

ООО "Вкус и Качество"

Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак №1														
53 СБ 2018Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ(СБ2018)	60	1,33	3,67	7,56	68,56	0,05	0,06	17,16		38,53	55,09	27,87	1,62
368 СБ 2013Г	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).	50/50	15,30	17,31	3,61	231,16	0,06	0,13	2,35		18,71	160,53	21,20	2,38
389 СБ 2018Г	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (СБ2018)	150	15,46	4,60	37,53	253,34	4,07	0,78		147,5	617,10	1663,83	539,34	34,48
464 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:			36,70	27,24	80,12	714,53	4,22	1,06	20,16	157,5	738,64	1937,45	598,21	38,78

Завтрак №2

64 СБ 2018Г	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-Й ВАР(СБ2018)	15/15/5	5,11	8,25	7,90	123,23	0,02	0,06	0,11	64,0	16,95	99,20	9,45	0,33
248 СБ 2013г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ	150	6,94	9,30	28,82	227,23	0,19	0,20	3,68	59,2	100,72	181,13	85,63	2,63
459 СБ 2018Г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
82 СБ 2018Г	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200(СБ2018)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого по подменю:			15,41	18,54	73,46	530,16	0,31	0,33	126,77	123,2	202,45	349,16	128,94	4,69

Обед №1

61 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	60	1,64	6,08	4,31	78,91	0,10	0,07	7,68		15,31	45,48	21,89	2,52
154 СБ 2013г.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ	250/10	13,81	12,20	14,50	215,82	0,12	0,15	21,58	10,0	49,13	175,04	36,29	3,24
307 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (СБ2018).	90	12,17	4,73	13,23	145,22	0,09	0,11	0,60	17,6	57,81	178,67	38,72	0,71
176 СБ 2018Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	180	4,47	10,17	24,15	206,86	0,17	0,16	46,71	18,1	83,21	123,42	47,64	3,34
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			37,51	33,98	103,79	869,23	0,53	0,57	276,57	45,7	226,36	560,21	155,74	11,28	

Обед №2

34 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(СБ2018)	60	0,86	3,65	4,99	56,21	0,01	0,02	5,60		26,67	25,45	12,67	0,83
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ.	200	11,39	7,18	17,62	180,93	0,22	0,12	13,53	23,6	40,37	158,86	42,15	3,17
369 СБ 2013г.	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ(СБ2018),,	240	23,03	24,59	35,88	457,53	0,35	0,31	50,12	77,0	86,46	304,25	75,07	3,72
494 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)	200	1,93	0,11	28,88	126,28	0,04	0,07	1,88		59,90	54,24	38,97	1,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			40,37	35,85	105,81	912,39	0,66	0,54	71,13	100,6	222,00	577,00	176,66	9,78

Полдник

532 СБ 2018Г	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ(СБ2018).	100	6,60	9,76	37,31	263,65	0,11	0,09	29,38	42,1	50,01	81,93	19,90	1,22
470 СБ 2018Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,0	112,00	86,00	13,00	0,10
Итого по подмену:			14,60	12,76	65,91	437,05	0,14	0,24	29,88	52,1	162,01	167,93	32,90	1,32

Итого за день: 0,00 руб. 144,59 128,37 429,09 3463,36 5,86 2,74 524,51 479,3 1551,46 3591,75 1092,45 65,85

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	47,66	34,48	23,92	30,41
Обед (30 - 35 %)	48,71	43,01	30,98	36,99
Полдник (10 %)	18,96	16,15	19,67	18,60
Итого за день (60 - 70 %)	115,34	93,65	74,57	85,99

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

Директор А.А. Кудинова Т.Л. / Калькулятор А.С. Терещенко И.С. /

ООО "Вкус и Качество"

Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

День 11

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	Mg	Fe										
Завтрак №1																								
47 СБ 2018Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018)	60	2,09	3,89	12,57	94,58	0,13	0,07	25,61		78,97	134,37	41,69	2,87										
358 СБ 2018	ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ(СБ2018)	90	20,65	14,97	8,38	251,14	0,33	2,33	37,29	945,4	30,33	370,86	24,93	7,74										
176 СБ 2018Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ(СБ2018)	150	3,73	8,47	20,13	172,41	0,14	0,13	38,93	15,1	69,30	102,88	39,72	2,78										
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49										
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22										
Итого по подменю:			29,63	27,73	69,36	649,49	0,65	2,57	116,89	960,5	188,48	626,06	111,78	14,10										

Завтрак №2

66 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ/1-ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	40	5,70	7,68	9,55	131,08	0,03	0,07	0,11	60,4	18,88	108,16	10,80	0,37
217 СБ 2018Г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (СБ2018)	200	6,17	7,72	37,15	243,58	0,19	0,19	1,63	49,1	123,79	234,22	64,98	1,08
462 СБ 2018Г	КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
82 СБ 2018Г	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100(СБ2018)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,01	6,67		10,67	7,33	6,00	1,47
589 СБ 2013	ПРЯНИК	30	1,17	92,88	18,75	162,30	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
Итого по подменю:			16,92	111,54	90,27	681,74	0,30	0,44	9,71	131,3	279,11	468,03	107,78	3,88

Обед №1

31 СБ 2018Г	САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ(СБ2018)	60	0,77	3,65	4,12	52,39	0,01	0,02	5,09		19,44	22,30	11,61	0,70
135 СБ 2018Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	15,36	10,38	28,32	270,52	0,15	0,20	19,24	37,0	91,34	197,55	44,16	4,42
348 СБ 2018Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ(СБ2018).	90	13,11	14,58	8,36	217,73	0,07	0,10	2,88		18,44	143,69	19,74	2,08
153 СБ 2018Г	КАРТФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(СБ2018).	150/5	3,11	4,78	25,31	157,01	0,22	0,13	37,26		23,78	109,20	43,16	1,72
503 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА (СБ2018)	200	0,02	0,02	25,65	102,86			0,36		2,04	0,72	0,48	0,13

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
															В	Г
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01					4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			35,53	33,73	110,20	891,95	0,49	0,47	64,83	37,0	163,64	507,66	126,95	9,89		

Обед №2

17 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ(СБ2018)	60	0,65	3,71	2,23	44,95	0,04	0,02	14,70				13,75	16,49	12,09	0,57
143 СБ 2013г.	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200/10	9,63	8,82	8,36	144,05	0,08	0,12	27,12	33,6	49,29	121,75	29,30	2,29		
Т.К. 1	КОЛБАСКИ КУРИНЫЕ.	90	15,02	17,39	13,47	271,49	0,09	0,14	1,89	30,6	53,88	139,62	19,14	1,18		
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018)	150	5,54	6,19	36,01	221,91	0,09	0,03		39,5	20,06	47,59	8,73	0,91		
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23		
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:			36,02	36,65	109,81	910,10	0,34	0,34	44,15	103,7	168,12	375,07	83,07	7,02		

Полдник

538 СБ 2018Г	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ (СБ2018).	100	7,82	8,42	52,40	301,70	0,12	0,07	0,08	51,9	35,15	79,74	13,20	0,98
470 СБ 2018Г	РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	2,60	0,60	40,0	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			13,82	10,42	60,80	381,70	0,16	2,67	0,68	91,9	283,15	263,74	41,20	1,18

Итого за день: 0,00 руб. 131,92 220,07 440,44 3514,98 1,94 6,49 236,26 1324,5 1082,50 2240,56 470,78 36,07

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	38,48	35,10	20,70	27,64
Обед (30 - 35 %)	46,14	42,70	32,90	37,96
Полдник (10 %)	17,95	13,19	18,15	16,24
Итого за день (60 - 70 %)	102,57	90,99	71,75	81,84

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

Директор А.А. Кудинова Т.Л. / Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Терещенко И.С. /

День 12

Примерное 12 дневное меню 7-10 лет(весенне-летний)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43
285 СБ 2018г	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГ.МОЛОКОМ(СБ2018).	150/20	28,17	9,57	38,81	322,94	0,09	0,35	0,78	62,6	269,85	335,22	38,78	1,09
457 СБ 2018г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого по подменю:			37,28	19,97	77,16	605,30	0,20	0,47	39,02	138,1	341,15	505,42	69,38	2,71

Завтрак №2

149 СБ 2018г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЬЕ/ОГУРЦЫ(СБ2018)	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
368 СБ 2013г	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).	50/50	15,30	17,31	3,61	231,16	0,06	0,13	2,35		18,71	160,53	21,20	2,38
377 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018).	200	4,40	8,95	29,87	218,22	0,22	0,18	35,19	59,6	57,44	130,25	44,40	1,64
460 СБ 2018г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого по подменю:			26,29	28,55	76,27	669,83	0,36	0,43	43,29	69,6	177,05	394,03	96,40	5,98

Обед №1

54 СБ 2018г	ИКРА МОРКОВНАЯ(СБ2018)	60	1,21	3,66	6,54	64,58	0,08	0,08	13,07		29,83	62,34	38,81	5,67
106 СБ 2018г	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,ГРЕН.(СБ2018)	250/20/10	14,95	12,10	22,87	255,94	0,12	0,14	23,47	10,0	63,24	170,41	37,71	3,20
356 СБ 2018г	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ(СБ2018)	100	21,57	14,16	7,64	229,26	0,36	2,58	38,69	985,3	31,01	381,28	23,17	8,15
197 СБ 2013г.	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1ВАР.)	200	6,66	20,28	22,33	299,64	0,19	0,24	32,51	141,8	140,50	162,39	53,14	4,71

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
497 СБ 2018Г	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (СБ2018)	200	0,10	0,04	20,70	83,52		3,00				3,40	2,20	3,00	0,18
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			49,23	50,76	108,04	1071,58	0,79	3,06	110,74	1137,1	276,58	812,82	163,63	22,75	

Обед №2

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы(СБ2018)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20			10,20	18,00	8,40	0,30
132 СБ 2018Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ(СБ2018)	200/10	12,38	8,54	34,76	267,71	0,19	0,22	17,54	37,6		109,86	192,98	41,82	2,32
336 СБ 2018Г	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ(СБ2018).	90	11,54	11,25	14,57	206,05	0,10	0,09	0,12	5,3		8,82	155,30	30,42	1,83
213 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018)	180	3,37	4,67	19,82	134,81	0,11	0,06	1,92	27,1		8,59	80,67	53,35	1,83
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02				16,45	25,80	8,40	0,65
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
108 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			31,33	24,94	116,86	822,02	0,49	0,42	23,78	70,0	162,52	506,95	150,19	7,77	

Полдник

532 СБ 2018Г	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ(СБ2018).	100	6,60	9,76	37,31	263,65	0,11	0,09	29,38	42,1		50,01	81,93	19,90	1,22
470 СБ 2018Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,0		112,00	86,00	13,00	0,10
Итого по подменю:			14,60	12,76	65,91	437,05	0,14	0,24	29,88	52,1	162,01	167,93	32,90	1,32	

Итого за день: 0,00 руб. 158,73 136,98 444,24 3605,78 1,98 4,62 246,71 1467,2 1119,31 2387,15 512,50 40,53

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	48,42	25,28	23,03	25,76
Обед (30 - 35 %)	63,94	64,25	32,25	45,60
Полдник (10 %)	18,96	16,15	19,67	18,60
Итого за день (60 - 70 %)	131,31	105,68	74,96	89,95

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:2,5

Директор А.А. Кудинова Т.Л.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Т.А. Терещенко И.С.