



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:



Примерное двенадцатидневное меню

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

«Утверждаю»

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



Март 2022 года

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

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

Питание предусмотрено с учетом режима дня и организации образовательного процесса:

1 смена

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

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

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

2 смена

для за родительскую плату – обед №1

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

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

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

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

Полный перечень блюд и калорийность выполняются при финансовом обеспечении.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Обеспечение питанием детей в 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) |
|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------------------|---------------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день | | |
| 1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ | 1,54 | 0,50 | 1,54 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,30 | 0,20 | 0,78 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,56 | 0,12 |
| 2. КАКАО-ПОРОШОК | 2,40 | | | | | 2,40 | | | | | 2,40 | | 0,60 | 0,60 |
| 3. КАРТОФЕЛЬ | 114,00 | 62,50 | 156,60 | 274,20 | 150,34 | 22,50 | 213,10 | 50,10 | 199,60 | 22,50 | 140,44 | 182,80 | 132,39 | 112,20 |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 175,00 | 90,00 |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 45,01 | | 0,01 | 45,20 | | 20,00 | 0,20 | | 18,80 | 0,20 | | 50,10 | 14,96 | 6,00 |
| 6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 2,00 | | | | | 5,00 | | | 2,40 | 0,78 | 1,20 |
| 7. КРАХМАЛ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 1,80 |
| 8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ | 55,00 | 82,30 | 62,50 | 37,00 | 54,40 | 67,60 | 59,00 | 67,50 | 55,00 | 101,40 | 87,50 | 19,70 | 62,41 | 27,00 |
| 9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 10,00 | | 20,00 | 61,20 | | | | | | | 89,52 | | 15,06 | 9,00 |
| 10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 20,38 | 20,60 | 11,08 | 16,80 | 9,70 | 9,10 | 22,00 | 25,60 | 6,40 | 8,80 | 20,60 | 19,50 | 15,88 | 9,00 |
| 11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 13,70 | 37,30 | 19,50 | 21,60 | 28,53 | 46,70 | 14,60 | 31,00 | 35,70 | 34,50 | 29,38 | 41,50 | 29,50 | 18,00 |
| 12. МОЛОКО | 269,50 | 30,00 | 213,70 | 100,00 | 134,60 | 170,80 | 230,80 | 60,70 | 270,50 | 269,50 | 59,90 | 77,00 | 157,25 | 180,00 |
| 13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 48,71 | 120,10 | 55,11 | 75,50 | 34,72 | 71,70 | 60,30 | 65,10 | 138,50 | 80,50 | 36,72 | 81,00 | 72,33 | 9,00 |
| 14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ | 40,00 | | | 86,00 | | 71,20 | | | | 70,00 | 80,00 | | 28,93 | 42,00 |
| 15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ) | 246,80 | 213,10 | 196,50 | 221,60 | 94,90 | 113,00 | 137,80 | 372,30 | 186,40 | 73,40 | 223,60 | 390,60 | 205,83 | 168,00 |
| 16. ПТИЦА (ЦЫПЛАТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ) | 36,00 | 114,80 | | | 75,80 | 162,40 | | | | | | | 32,42 | 21,00 |
| 17. РЫБА (ФИЛЕ), в т.ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ | | | 84,40 | 40,00 | | | | | 83,00 | | | 61,00 | 22,37 | 34,80 |
| 18. САХАР | 28,42 | 64,60 | 34,62 | 25,00 | 17,44 | 31,70 | 51,30 | 24,30 | 40,90 | 29,80 | 23,94 | 58,40 | 35,87 | 18,00 |
| 19. СМЕТАНА | | | 10,00 | | 1,00 | | 8,00 | 30,00 | 12,50 | 8,00 | 11,00 | 26,70 | 8,93 | 6,00 |
| 20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 20,00 | | 200,00 | | 10,00 | 20,00 | 200,00 | 25,00 | | | | | 39,58 | 120,00 |
| 21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3,71 | 15,20 | 3,87 | 10,60 | 9,72 | 4,40 | 6,30 | 4,10 | 8,10 | 4,70 | 14,67 | 7,40 | 7,73 | 1,80 |
| 22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ) | | | | | | | | 117,00 | | | | | 9,75 | 18,00 |
| 23. СУХОФРУКТЫ | | | 20,00 | | 20,00 | | | | 20,00 | | | 20,00 | 8,33 | 9,00 |
| 24. СЫР | 20,00 | | 15,00 | | 20,00 | | | | | | 22,70 | 7,00 | 10,39 | 6,00 |
| 25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.) | 45,30 | 51,20 | 45,30 | | | | | 74,70 | | | | | 33,04 | 30,00 |
| 26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100,00 | 127,20 | 400,00 | 120,00 | 100,00 | 300,00 | 244,00 | 107,20 | 200,00 | 220,00 | 220,00 | 220,00 | 186,53 | 111,00 |
| 27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 130,00 | 91,50 | 106,50 | 110,00 | 101,30 | 106,50 | 100,00 | 100,00 | 93,00 | 127,50 | 40,00 | 80,00 | 98,86 | 90,00 |
| 28. ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 40,00 | 20,00 | 20,00 | 40,00 | 40,00 | 40,00 | 20,00 | 28,33 | 48,00 |
| 29. ЧАЙ | | 1,00 | 1,00 | | 0,60 | 1,00 | | 1,00 | | | 1,00 | | 0,47 | 0,60 |
| 30. ЯЙЦО, ШТ | 5,88 | 44,80 | 33,68 | 67,80 | 3,66 | 133,30 | 64,10 | 2,80 | 20,60 | 17,80 | 3,66 | 6,90 | 33,75 | 24,00 |

Итого в среднем на одного человека:

| Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал |
|----------------------|------------|-----------|-------------|---------------|
| | | 75,44 | 78,14 | 300,25 |
| Минеральные вещества | Натрий, мг | Калий, мг | Кальций, мг | Магний, мг |
| | 4317,43 | 3180,52 | 742,10 | 337,88 |
| Витамины | А, мкг | В1, мг | В2, мг | РР, мг |
| | 449,85 | 1,26 | 1,60 | 12,33 |
| | | | Фосфор, мг | Железо, мг |
| | | | 1317,33 | 15,19 |
| | | | С, мг | |
| | | | 148,80 | |

Рекомендации по корректировке меню: _____

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

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

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

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Обеспечение питанием детей в осенне-летний период (32+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) |
|--|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------------------|---------------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день | | |
| 1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ | 1,54 | 0,20 | 1,54 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,30 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,48 | 0,12 |
| 2. КАКАО-ПОРОШОК | | | | | | 2,40 | | | | | | | 0,20 | 0,60 |
| 3. КАРТОФЕЛЬ | 114,00 | 62,50 | 156,60 | 274,20 | 150,34 | 179,10 | 213,10 | 50,10 | 199,60 | 111,30 | 140,44 | 182,80 | 152,84 | 112,20 |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 166,67 | 90,00 |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 45,01 | | 0,01 | 0,20 | | | 0,20 | | 5,00 | | 0,20 | | 3,81 | 6,00 |
| 6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 2,00 | | | | | | | | | 0,78 | 1,20 |
| 7. КРАХМАЛ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 1,80 |
| 8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ | 82,30 | 62,50 | 87,50 | 66,80 | 75,00 | 59,00 | 47,50 | 43,40 | 61,40 | 87,50 | 16,00 | 87,50 | 57,41 | 27,00 |
| 9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 10,00 | 61,20 | 20,00 | 61,20 | | | 61,20 | | | | 89,52 | | 25,26 | 9,00 |
| 10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 23,68 | 17,00 | 11,08 | 19,70 | 9,70 | 11,80 | 22,00 | 28,30 | 13,00 | 20,80 | 20,60 | 18,80 | 18,04 | 9,00 |
| 11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7,40 | 41,00 | 19,50 | 22,50 | 29,83 | 47,90 | 29,60 | 30,40 | 27,90 | 24,40 | 29,38 | 40,50 | 29,19 | 18,00 |
| 12. МОЛОКО | 130,30 | | 213,70 | 128,60 | 158,60 | 72,00 | 230,80 | 25,30 | 148,00 | 75,20 | 59,90 | 107,00 | 112,45 | 180,00 |
| 13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 48,71 | 64,10 | 55,11 | 75,50 | 34,72 | 71,70 | 60,30 | 65,10 | 72,00 | 80,50 | 36,72 | 76,70 | 61,76 | 9,00 |
| 14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ | 40,00 | | 86,00 | | | 71,20 | | | 57,00 | 70,00 | 80,00 | | 33,68 | 42,00 |
| 15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ) | 246,80 | 190,40 | 196,50 | 321,60 | 94,90 | 222,00 | 137,80 | 247,00 | 186,40 | 237,00 | 175,60 | 390,60 | 220,55 | 168,00 |
| 16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ) | 36,00 | 114,80 | | 75,70 | 75,80 | 75,00 | 162,40 | | | 74,30 | | | 51,17 | 21,00 |
| 17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- МИ МАЛОСОЛЕНОЕ | | | 84,40 | | 40,00 | | | 66,70 | 83,00 | | | | 61,00 | 27,93 |
| 18. САХАР | 22,12 | 34,30 | 34,62 | 25,00 | 12,44 | 31,70 | 51,30 | 24,30 | 34,50 | 30,00 | 23,94 | 53,40 | 31,47 | 18,00 |
| 19. СМЕТАНА | | | 10,00 | | 1,00 | | 8,00 | 30,00 | 12,50 | | 11,00 | 5,00 | 6,46 | 6,00 |
| 20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 20,00 | | 200,00 | | 10,00 | 20,00 | 200,00 | 25,00 | | | | | 39,58 | 120,00 |
| 21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 4,41 | 17,80 | 3,87 | 15,20 | 12,32 | 4,40 | 6,30 | 8,20 | 7,80 | 8,70 | 14,67 | 6,90 | 9,21 | 1,80 |
| 22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ) | | 114,30 | | | | | 117,00 | | | | | | 19,28 | 18,00 |
| 23. СУХОФРУКТЫ | | | 20,00 | | 20,00 | | 20,00 | | 20,00 | | | 20,00 | 8,33 | 9,00 |
| 24. СЫР | | | 15,00 | | 20,00 | | 20,00 | | | 7,70 | 7,00 | | 5,81 | 6,00 |
| 25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.) | 45,30 | | 45,30 | | | | | | | | | 135,00 | 18,80 | 30,00 |
| 26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 250,00 | 127,20 | 400,00 | 120,00 | 300,00 | 200,00 | 244,00 | 107,20 | 200,00 | 120,00 | 220,00 | 300,00 | 215,70 | 111,00 |
| 27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 130,00 | 111,50 | 106,50 | 111,40 | 101,30 | 111,50 | 120,00 | 128,00 | 125,00 | 131,10 | 40,00 | 80,00 | 108,03 | 90,00 |
| 28. ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 40,00 | 20,00 | 20,00 | 60,00 | 40,00 | 40,00 | 20,00 | 30,00 | 48,00 |
| 29. ЧАЙ | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,60 | 1,00 | | 1,00 | | 1,00 | 1,00 | | 0,63 | 0,60 |
| 30. ЯЙЦО, ШТ | 139,18 | 17,80 | 33,68 | 7,80 | 3,66 | | 64,10 | 8,80 | 13,40 | 17,80 | 53,66 | 5,20 | 30,42 | 24,00 |

Итого в среднем на одного человека:

| Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал |
|----------------------|------------|-----------|-------------|---------------|
| | 76,92 | 79,31 | 290,45 | 2211,05 |
| Минеральные вещества | Натрий, мг | Калий, мг | Кальций, мг | Магний, мг |
| | 4952,29 | 3403,84 | 665,07 | 344,44 |
| Витамины | А, мкг | В1, мг | В2, мг | РР, мг |
| | 498,99 | 1,31 | 1,72 | 14,82 |
| | | | Фосфор, мг | Железо, мг |
| | | | 1289,13 | 17,00 |
| | | | С, мг | 177,21 |

Рекомендации по корректировке меню: _____

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

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

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

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Обеспечение питанием детей в осенне-летний период (Звед+Оовд+П)

| Наименование группы пищевой продукции | Количество пищевой продукции в нетто по дням в (мл) на одного человека | | | | | | | | | | | | В среднем за период | Норма в день, (г/мл) |
|--|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------------------|----------------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день | | |
| 1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ | 1,54 | 0,20 | 1,54 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,30 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,48 | 0,12 |
| 2. КАКАО-ПОРОШОК | | | | | | | 2,40 | | | | | | 0,20 | 0,60 |
| 3. КАРТОФЕЛЬ | 208,60 | 62,40 | 156,60 | 45,90 | 192,94 | 179,10 | 228,10 | 50,10 | 199,60 | 111,30 | 80,44 | 182,80 | 141,49 | 112,20 |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 166,67 | 90,00 |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 0,01 | | 0,21 | 0,20 | | | | 0,20 | | | | | 0,07 | 6,00 |
| 6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 2,00 | | | | | 5,00 | | | 2,40 | 0,78 | 1,20 |
| 7. КРАХМАЛ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 1,80 |
| 8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ | 102,30 | 102,30 | 14,60 | 97,50 | 94,40 | 40,40 | 40,40 | 49,00 | 97,50 | 26,60 | 61,40 | 87,50 | 59,02 | 27,00 |
| 9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 9,00 |
| 10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 16,08 | 20,60 | 13,68 | 13,50 | 12,20 | 11,80 | 23,00 | 25,60 | 16,60 | 17,70 | 19,70 | 16,80 | 17,27 | 9,00 |
| 11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,16 | 41,90 | 9,40 | 30,70 | 16,13 | 44,50 | 28,40 | 21,00 | 27,00 | 21,50 | 19,53 | 46,80 | 25,75 | 18,00 |
| 12. МОЛОКО | 106,50 | | 66,20 | 128,60 | 134,60 | 145,50 | 206,30 | 96,00 | 148,00 | 78,10 | 131,30 | 204,50 | 120,47 | 180,00 |
| 13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 48,47 | 64,10 | 69,71 | 77,70 | 34,72 | 73,30 | 60,30 | 65,10 | 75,00 | 80,50 | 36,72 | 66,70 | 62,69 | 9,00 |
| 14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ | 40,00 | | | 86,00 | | | | | 79,00 | 70,00 | 80,00 | | 29,58 | 42,00 |
| 15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ) | 217,20 | 356,25 | 196,50 | 430,20 | 90,90 | 315,15 | 143,60 | 247,00 | 301,70 | 364,60 | 183,70 | 417,60 | 272,03 | 168,00 |
| 16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ) | 36,00 | 114,80 | | 75,70 | 75,80 | 141,40 | 162,40 | | | 75,70 | | | 56,82 | 21,00 |
| 17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ | | | 84,40 | | | | | | 83,00 | | | 61,00 | 19,03 | 34,80 |
| 18. САХАР | 7,12 | 28,70 | 9,62 | 25,00 | 2,44 | 15,50 | 35,00 | 14,30 | 8,60 | 15,00 | 13,94 | 34,70 | 17,49 | 18,00 |
| 19. СМЕТАНА | | | 16,60 | 10,00 | 1,00 | 4,00 | 10,00 | 30,00 | 12,50 | | 11,00 | | 7,93 | 6,00 |
| 20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 20,00 | | 220,00 | | 10,00 | 20,00 | 200,00 | 25,00 | | | | | 41,25 | 120,00 |
| 21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 4,19 | 16,60 | 5,27 | 13,30 | 9,12 | 4,20 | 3,30 | 4,60 | 10,10 | 8,70 | 11,12 | 5,80 | 8,03 | 1,80 |
| 22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ) | | 114,30 | | | | | | 117,00 | | | | | 19,28 | 18,00 |
| 23. СУХОФРУКТЫ | | | | | 20,00 | | | 20,00 | 20,00 | | | 20,00 | 6,67 | 9,00 |
| 24. СЫР | | | | | 20,00 | | | 20,00 | 20,00 | 7,70 | 62,30 | | 9,17 | 6,00 |
| 25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.) | 45,30 | | 225,30 | | | | | | | | | | 22,55 | 30,00 |
| 26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 220,00 | 127,20 | 400,00 | 120,00 | 300,00 | 200,00 | 344,00 | 307,20 | 200,00 | 120,00 | 337,00 | 300,00 | 247,95 | 111,00 |
| 27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30,00 | 31,50 | | 51,40 | 21,30 | | 20,00 | | 13,00 | 73,90 | | 20,00 | 21,76 | 90,00 |
| 28. ХЛЕБ РЖАНОЙ | 111,50 | 80,00 | 111,50 | 100,00 | 80,00 | 91,50 | 100,00 | 80,00 | 80,00 | 60,00 | 60,00 | 60,00 | 84,54 | 48,00 |
| 29. ЧАЙ | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,60 | 1,00 | | 1,00 | | 1,00 | 1,00 | | 0,63 | 0,60 |
| 30. ЯЙЦО, ШТ | 105,88 | 17,80 | 40,68 | 7,80 | 3,66 | | | 4,10 | 2,80 | 13,40 | 17,80 | 117,96 | 27,66 | 24,00 |

Итого в среднем на одного человека:

| Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал |
|----------------------|------------|-----------|-------------|---------------|
| | 73,30 | 75,62 | 246,88 | 1988,02 |
| Минеральные вещества | Натрий, мг | Калий, мг | Кальций, мг | Магний, мг |
| | 4193,27 | 3493,42 | 691,32 | 348,55 |
| Витамины | А, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| | 482,98 | 1,27 | 1,78 | 214,53 |
| | | | Фосфор, мг | Железо, мг |
| | | | 1299,28 | 18,14 |

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.

День 1

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

| 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 ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018). | 250 | 7,71 | 9,69 | 46,48 | 305,04 | 0,24 | 0,23 | 2,03 | 61,6 | 151,25 | 292,07 | 81,02 | 1,32 |
| 462 СБ 2018г | КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018) | 200 | 3,48 | 2,86 | 15,02 | 100,38 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,0 | 123,37 | 105,72 | 24,20 | 0,78 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 589 СБ 2013 | ПРЯНИК, | шт | 1,76 | 13,77 | 28,13 | 243,45 | 0,02 | 0,01 | | 2,7 | 3,60 | 18,90 | 2,70 | 0,27 |
| Итого по подменю: | | | 21,34 | 36,14 | 109,67 | 847,92 | 0,35 | 0,49 | 3,47 | 159,8 | 304,62 | 561,64 | 123,32 | 3,02 |

Завтрак №2

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

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 82 СБ 2018г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я120(СБ2018) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 | 0,02 | 0,02 | 8,00 | | 12,80 | 8,80 | 7,20 | 1,76 |
| 268 СБ 2018г | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СБ2018) | 150 | 14,51 | 15,56 | 3,70 | 213,33 | 0,10 | 0,53 | 0,81 | 262,5 | 132,94 | 248,90 | 20,93 | 2,59 |
| 457 СБ 2018г | ЧАЙ/ОВД (СБ2018) | 200 | | | 0,07 | 0,27 | | | 0,10 | | 9,80 | 8,25 | 4,40 | 0,82 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| Итого по подменю: | | | 18,15 | 16,28 | 33,37 | 355,36 | 0,14 | 0,56 | 8,91 | 262,5 | 160,14 | 287,15 | 37,53 | 5,79 |

Обед №1

| № 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | В |
| 9 СБ 2018г | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (СБ2018) | 100 | 1,60 | 6,10 | 8,25 | 96,67 | 0,02 | 0,02 | 25,36 | | | 42,23 | 31,09 | 14,39 | 0,58 |
| 130 СБ 2018г. | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК.ИЗД/ВЕРМЕШЕЛЬ(СБ2018) | 250 | 13,21 | 8,23 | 14,99 | 187,12 | 0,11 | 0,12 | 9,73 | | | 24,46 | 148,12 | 27,98 | 2,24 |
| 347 СБ 2018г. | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 17,01 | 12,90 | 15,26 | 246,22 | 0,09 | 0,15 | 0,94 | 17,8 | | 34,51 | 161,40 | 20,91 | 1,80 |
| 176 СБ 2018г | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018) | 200 | 4,81 | 11,20 | 24,37 | 218,38 | 0,16 | 0,16 | 48,62 | 20,1 | | 101,11 | 132,19 | 52,60 | 1,92 |
| 507 СБ 2018г | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 200 | 0,70 | 0,06 | 1,50 | 9,34 | | | | | | | | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| Итого по подменю: | | | 45,23 | 39,33 | 110,77 | 987,81 | 0,42 | 0,47 | 84,65 | 37,9 | | 210,91 | 507,00 | 123,68 | 7,38 |

Обед №2/ОВД

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

Полдник

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

Итого за день: 0,00 руб. 174,29 173,12 504,94 4286,89 1,86 3,16 244,49 916,6 1296,52 2531,35 518,58 32,75

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 23,71 | 39,28 | 28,63 | 31,25 |
| Обед (30 - 35 %) | 50,26 | 42,75 | 28,92 | 36,41 |
| Полдник (10 %) | 26,70 | 11,49 | 20,22 | 18,16 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 100,67 | 93,52 | 77,77 | 85,82 |

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

Директор Судыгина / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Терещенко И.С. /

День 2

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

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------|---|--------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 СБ 2018Г | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,СО СГ.МОЛ.(СБ2018) | 200/30 | 19,35 | 12,65 | 38,15 | 333,11 | 0,16 | 0,40 | 8,55 | 118,5 | 244,23 | 338,07 | 86,90 | 2,28 |
| 459 СБ 2018Г | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018) | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 10,26 | 41,36 | | | 2,98 | | 12,98 | 9,83 | 5,26 | 0,89 |
| 554 СБ 2013г. | ПЛЮШКА С САХАРОМ. | шт | 6,97 | 13,48 | 61,70 | 395,93 | 0,10 | 0,08 | | 103,8 | 18,41 | 68,73 | 10,22 | 1,00 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 27,96 | 26,34 | 119,63 | 817,60 | 0,28 | 0,49 | 11,53 | 222,4 | 279,62 | 429,63 | 105,18 | 4,39 |

Завтрак №1

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

Завтрак №3/ОВД

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

Обед №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|
| 26 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018) | 100 | 1,43 | 5,09 | 8,36 | 84,85 | 0,02 | 0,04 | 9,50 | | 35,15 | 40,95 | 20,90 | 1,33 |
|----------------|--------------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|

| № 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 |
| 144 СБ 2013 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, ГРЕНКАМИ | 250/20 | 16,72 | 9,29 | 37,02 | 300,50 | 0,31 | 0,17 | 16,92 | 29,5 | 56,95 | 219,09 | 57,10 | 3,68 |
| 375 СБ 2018Г | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018).. | 280 | 25,98 | 33,98 | 41,91 | 577,90 | 0,33 | 0,24 | 4,96 | 45,9 | 73,75 | 415,02 | 105,53 | 3,39 |
| 494 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ (СБ2018) | 200 | 1,05 | 0,06 | 20,21 | 86,67 | 0,02 | 0,04 | 1,20 | | 32,70 | 29,42 | 21,12 | 0,68 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| Итого по подменю: | | | 49,92 | 48,94 | 135,46 | 1188,56 | 0,72 | 0,51 | 32,58 | 75,4 | 207,15 | 738,68 | 212,45 | 9,92 |

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 26 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018) | 100 | 1,43 | 5,09 | 8,36 | 84,85 | 0,02 | 0,04 | 9,50 | | 35,15 | 40,95 | 20,90 | 1,33 |
| 114 СБ 2018Г | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, ГРЕНКАМИ (СБ2018) | 250/20 | 13,49 | 11,97 | 29,43 | 281,36 | 0,18 | 0,15 | 19,85 | 29,5 | 42,22 | 173,79 | 41,76 | 2,58 |
| 375 СБ 2018Г | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018).. | 280 | 25,98 | 33,98 | 41,91 | 577,90 | 0,33 | 0,24 | 4,96 | 45,9 | 73,75 | 415,02 | 105,53 | 3,39 |
| 494 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ (СБ2018) | 200 | 1,05 | 0,06 | 20,21 | 86,67 | 0,02 | 0,04 | 1,20 | | 32,70 | 29,42 | 21,12 | 0,68 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| Итого по подменю: | | | 45,11 | 51,34 | 117,75 | 1119,26 | 0,57 | 0,48 | 35,51 | 75,4 | 188,42 | 680,38 | 194,31 | 8,60 |

Полдник

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

Итого за день: 0,00 руб. 221,57 194,47 602,16 4996,82 2,45 5,23 147,46 1759,2 1556,40 3396,94 711,14 40,36

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 31,07 | 28,63 | 31,23 | 30,14 |
| Обед (30 - 35 %) | 55,47 | 53,20 | 35,37 | 43,81 |
| Полдник (10 %) | 14,74 | 21,36 | 20,25 | 19,91 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 101,28 | 103,18 | 86,86 | 93,85 |

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

Директор Кудина Т.Л. / Кудина Т.Л. /

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

День 3

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

| 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 |
| 221 СБ 2018Г | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018). | 250 | 10,39 | 8,91 | 48,69 | 317,29 | 0,24 | 0,25 | 1,56 | 60,8 | 172,05 | 272,78 | 54,44 | 2,90 |
| 460 СБ 2018Г | ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018) | 200 | 1,45 | 1,25 | 12,45 | 67,17 | 0,02 | 0,08 | 0,75 | 10,0 | 70,10 | 53,25 | 11,40 | 0,90 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | 4,00 | 13,00 | | 2,80 | 0,22 |
| 82 СБ 2018Г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018) | ШТ | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 0,06 | 120,00 | | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| Итого по подменю: | | | 20,33 | 19,01 | 94,76 | 640,89 | 0,38 | 0,46 | 122,42 | 134,8 | 331,10 | 484,23 | 104,09 | 4,95 |

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| 91 СБ 2013г. | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (2ВАР.)Н/Б | 15/15/5 | 5,11 | 8,25 | 7,90 | 123,23 | 0,02 | 0,06 | 0,11 | 64,0 | 16,95 | 99,20 | 9,45 | 0,33 |
| 221 СБ 2018Г | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018). | 250 | 10,39 | 8,91 | 48,69 | 317,29 | 0,24 | 0,25 | 1,56 | 60,8 | 172,05 | 272,78 | 54,44 | 2,90 |
| 460 СБ 2018Г | ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018) | 200 | 1,45 | 1,25 | 12,45 | 67,17 | 0,02 | 0,08 | 0,75 | 10,0 | 70,10 | 53,25 | 11,40 | 0,90 |
| 82 СБ 2018Г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018) | ШТ | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 0,06 | 120,00 | | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | 4,00 | 13,00 | | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 20,33 | 19,01 | 94,76 | 640,89 | 0,38 | 0,46 | 122,42 | 134,8 | 331,10 | 484,23 | 104,09 | 4,95 |

Завтрак №3/ОВД

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

| 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 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 47,48 | 15,97 | 61,51 | 542,45 | 0,23 | 0,63 | 121,32 | 89,5 | 427,33 | 538,44 | 86,79 | 3,35 |
| Обед №1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 СБ 2018Г | ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,30 | 0,30 | 0,96 | | 32,00 | 30,00 | 13,00 | 0,80 | | | | | | | | | | | |
| 126 СБ 2013г | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ* | 250/10 | 12,39 | 11,71 | 10,33 | 188,96 | 0,07 | 0,13 | 25,65 | 10,0 | 63,36 | 149,74 | 36,20 | 2,53 | | | | | | | | | | | |
| 170 СБ 2013 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА. | 20 | 2,49 | 0,32 | 14,99 | 74,34 | 0,04 | 0,01 | | | 6,30 | 20,48 | 4,41 | 0,35 | | | | | | | | | | | |
| 300 СБ 2018Г | РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (СБ2018) | 100 | 18,34 | 6,67 | 7,21 | 162,33 | 0,13 | 0,24 | 0,64 | 81,2 | 74,72 | 279,40 | 53,74 | 1,52 | | | | | | | | | | | |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018) | 180 | 3,96 | 8,07 | 26,89 | 196,47 | 0,20 | 0,16 | 31,67 | 53,7 | 51,62 | 117,21 | 39,95 | 1,47 | | | | | | | | | | | |
| 348 СБ 2017 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУЩЕННЫХ/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 | | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 44,28 | 36,29 | 123,21 | 994,97 | 0,81 | 0,88 | 58,92 | 145,0 | 253,05 | 656,83 | 163,50 | 8,16 |

| 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 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 42,92 | 36,06 | 93,68 | 868,80 | 0,77 | 0,91 | 258,92 | 145,0 | 245,55 | 634,34 | 159,17 | 8,52 |
| Обед №2/ОВД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 СБ 2018Г | ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,30 | 0,30 | 0,96 | | 32,00 | 30,00 | 13,00 | 0,80 | | | | | | | | | | | |
| 126 СБ 2013г | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ* | 250/10 | 12,39 | 11,71 | 10,33 | 188,96 | 0,07 | 0,13 | 25,65 | 10,0 | 63,36 | 149,74 | 36,20 | 2,53 | | | | | | | | | | | |
| 170 СБ 2013 | ГРЕНКИ ИЗ ХЛЕБА/ОВД | 20 | 2,49 | 0,19 | 14,05 | 69,68 | 0,04 | 0,01 | | | 7,25 | 33,39 | 7,88 | 0,98 | | | | | | | | | | | |
| 300 СБ 2018Г | РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (СБ2018) | 100 | 18,34 | 6,67 | 7,21 | 162,33 | 0,13 | 0,24 | 0,64 | 81,2 | 74,72 | 279,40 | 53,74 | 1,52 | | | | | | | | | | | |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018) | 180 | 3,96 | 8,07 | 26,89 | 196,47 | 0,20 | 0,16 | 31,67 | 53,7 | 51,62 | 117,21 | 39,95 | 1,47 | | | | | | | | | | | |
| 496 СБ 2018Г | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД(СБ2018) | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 43,88 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 | | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | | | | |

| 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 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 42,92 | 36,06 | 93,68 | 868,80 | 0,77 | 0,91 | 258,92 | 145,0 | 245,55 | 634,34 | 159,17 | 8,52 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 531 СБ 2018Г | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (СБ2018) | 100 | 15,23 | 7,37 | 41,33 | 281,19 | 0,11 | 0,17 | 0,23 | 28,2 | 89,32 | 157,59 | 19,49 | 0,98 | | | | | | | | | | | |
| 501 СБ 2018Г | СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | | | | | | | | | | |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------|---------------------|--------|--------|-----------|--------------|------|--------|--------------------------|---------|---------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe | |
| 82 СБ 2018Г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018) | ШТ | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 0,06 | 120,00 | | | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| Итого по подмену: | | | 17,03 | 7,77 | 80,53 | 459,19 | 0,21 | 0,27 | 124,23 | 28,2 | 171,32 | 217,59 | 53,49 | 4,38 | |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | 192,37 | 134,11 | 548,45 | 4147,19 | 2,78 | 3,61 | 808,23 | 677,7 | 1759,45 | 3015,66 | 671,13 | 34,31 | |

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

| СанПин Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 22,59 | 20,66 | 24,74 | 23,62 |
| Обед (30 - 35 %) | 49,20 | 39,45 | 32,17 | 36,67 |
| Полдник (10 %) | 18,92 | 8,45 | 21,03 | 16,93 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 90,71 | 68,55 | 77,94 | 77,22 |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:3,7

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор

Терещенко И.С. /

День 4

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 267 СБ 2018Г | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018) | ШТ | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 | 0,04 | 0,22 | | 125,0 | 42,22 | 99,00 | 6,88 | 1,37 |
| 213 СБ 2018Г | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018),, | 250 | 4,69 | 6,38 | 21,17 | 160,88 | 0,16 | 0,08 | 2,66 | 36,8 | 9,07 | 111,64 | 74,06 | 2,50 |
| 501 СБ 2013г. | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,51 | 14,78 | 94,04 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 589 СБ 2013 | ПРЯНИК, | шт | 1,76 | 13,77 | 28,13 | 243,45 | 0,02 | 0,01 | | 2,7 | 3,60 | 18,90 | 2,70 | 0,27 |
| Итого по подменю: | | | 18,86 | 28,81 | 83,47 | 671,32 | 0,28 | 0,47 | 3,96 | 184,5 | 179,19 | 332,54 | 100,44 | 4,49 |

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 148 СБ 2018Г | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ (СБ2018) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| 372 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018) | 100 | 16,68 | 16,01 | 11,56 | 258,56 | 0,10 | 0,16 | 1,89 | 36,0 | 65,02 | 166,89 | 22,33 | 1,37 |
| 202 СБ 2018Г | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018) | 180 | 11,06 | 8,83 | 50,02 | 323,77 | 0,38 | 0,18 | 6,30 | 42,4 | 34,92 | 265,49 | 175,99 | 6,01 |
| 501 СБ 2013г. | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,51 | 14,78 | 94,04 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 33,32 | 27,75 | 89,68 | 744,97 | 0,60 | 0,54 | 34,49 | 98,4 | 238,24 | 561,38 | 235,12 | 8,63 |

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 157 СБ 2018Г. | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ/ЗЕЛ.ГОР(СБ2018),, | 100 | 5,00 | 0,20 | 8,30 | 55,00 | 0,34 | 0,19 | 25,00 | | 26,00 | 112,00 | 38,00 | 0,70 |
| 372 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018) | 100 | 16,68 | 16,01 | 11,56 | 258,56 | 0,10 | 0,16 | 1,89 | 36,0 | 65,02 | 166,89 | 22,33 | 1,37 |
| 202 СБ 2018Г | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018) | 180 | 11,06 | 8,83 | 50,02 | 323,77 | 0,38 | 0,18 | 6,30 | 42,4 | 34,92 | 265,49 | 175,99 | 6,01 |
| 501 СБ 2013г. | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,51 | 14,78 | 94,04 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

| № 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 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 38,80 | 27,79 | 102,50 | 819,85 | 0,88 | 0,69 | 34,49 | 98,4 | 250,84 | 655,58 | 255,32 | 8,83 | |
| Обед №1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 СБ 2018Г | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018) | 100 | 3,48 | 6,49 | 20,95 | 157,63 | 0,13 | 0,07 | 25,61 | | | | 78,97 | 134,37 | 41,69 | 2,87 | | | | | | | | | |
| 129 СБ 2018Г | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018) | 250 | 15,15 | 11,84 | 13,92 | 223,10 | 0,08 | 0,13 | 4,51 | | | 12,4 | 33,69 | 157,50 | 25,02 | 2,31 | | | | | | | | | |
| 381 СБ 2012 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 18,36 | 19,81 | 14,51 | 310,44 | 0,07 | 0,14 | | | 41,3 | | 12,38 | 175,36 | 21,58 | 2,55 | | | | | | | | | |
| 153 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(СБ2018) | 180/5 | 3,73 | 5,74 | 30,37 | 188,41 | 0,22 | 0,13 | 37,26 | | | | 23,78 | 109,20 | 43,16 | 1,72 | | | | | | | | | |
| 486 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018) | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,95 | 48,81 | 0,01 | | 2,08 | | | | 3,58 | 2,24 | 1,82 | 0,47 | | | | | | | | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 0,02 | 0,01 | | | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 45,54 | 44,48 | 119,66 | 1067,03 | 0,55 | 0,49 | 69,46 | 53,7 | 161,00 | 612,87 | 141,07 | 10,76 | |

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|------|------|--------|--------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| 47 СБ 2018Г | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018). | 80 | 1,09 | 4,95 | 6,82 | 76,43 | 0,04 | 0,03 | 8,37 | | | | 25,65 | 37,25 | 16,38 | 1,32 | | | | | | | | |
| 154 СБ 2013г. | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ | 250/10 | 13,16 | 11,88 | 14,49 | 210,28 | 0,12 | 0,14 | 21,55 | | | 10,0 | 48,63 | 168,80 | 35,54 | 2,52 | | | | | | | | |
| 381 СБ 2012 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 18,36 | 19,81 | 14,51 | 310,44 | 0,07 | 0,14 | | | 41,3 | | 12,38 | 175,36 | 21,58 | 2,55 | | | | | | | | |
| 380 СБ 2018 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВД(СБ2018) | 180 | 4,42 | 7,00 | 13,72 | 135,66 | 0,08 | 0,11 | 94,20 | | | 48,1 | 110,25 | 82,07 | 41,94 | 1,59 | | | | | | | | |
| 486 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018) | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,95 | 48,81 | 0,01 | | 2,08 | | | | 3,58 | 2,24 | 1,82 | 0,47 | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ,, | 60 | 4,74 | 0,36 | 26,76 | 132,72 | 0,07 | 0,02 | | | | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 41,85 | 44,08 | 88,25 | 914,34 | 0,39 | 0,44 | 126,20 | 99,4 | 214,29 | 529,32 | 132,26 | 10,31 |

Полдник

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

Итого за день: 0,00 руб. 193,82 187,56 557,51 4709,93 2,98 3,08 308,00 643,4 1341,38 2973,16 916,62 44,49

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

| СанПин Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 22,37 | 32,57 | 21,81 | 25,32 |
| Обед (30 - 35 %) | 50,60 | 48,35 | 31,24 | 39,33 |
| Полдник (10 %) | 17,17 | 15,92 | 19,31 | 18,15 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 90,13 | 96,84 | 72,36 | 82,80 |

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

Директор Кудина Т.Л. / /

Зав. производ.

Калькулятор Терещенко И.С. /

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

День 5

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 СБ 2013г. | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б | 20/20/5 | 6,81 | 9,62 | 10,52 | 151,85 | 0,03 | 0,08 | 0,14 | 75,5 | 22,40 | 131,95 | 12,60 | 0,43 |
| 223 СБ 2018г | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018) | 200 | 8,49 | 8,16 | 42,49 | 277,97 | 0,25 | 0,17 | 1,25 | 48,7 | 131,13 | 202,83 | 54,55 | 1,47 |
| 616 СБ 2013 | ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША" | 200 | | | 9,24 | 36,96 | 0,03 | 0,03 | 15,06 | | 5,88 | 4,95 | 2,64 | 0,49 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 470 СБ 2018г | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СБ2018) | 100 | 4,00 | 1,50 | 14,30 | 86,70 | 0,03 | 0,15 | 0,50 | 10,0 | 112,00 | 86,00 | 13,00 | 0,10 |
| Итого по подменю: | | | 20,88 | 19,48 | 86,07 | 600,68 | 0,36 | 0,44 | 16,95 | 134,2 | 275,41 | 438,73 | 85,59 | 2,71 |

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 90 СБ 2013г. | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б | 20/20/5 | 6,81 | 9,62 | 10,52 | 151,85 | 0,03 | 0,08 | 0,14 | 75,5 | 22,40 | 131,95 | 12,60 | 0,43 |
| 223 СБ 2018г | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018Г). | 250 | 10,61 | 10,20 | 46,88 | 322,53 | 0,31 | 0,21 | 1,56 | 60,8 | 172,92 | 255,41 | 68,74 | 1,89 |
| 616 СБ 2013 | ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША" | 200 | | | 9,24 | 36,96 | 0,03 | 0,03 | 15,06 | | 5,88 | 4,95 | 2,64 | 0,49 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 112 СБ 2013г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М80 | шт | 0,64 | 0,16 | 6,00 | 30,40 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 |
| Итого по подменю: | | | 19,64 | 20,18 | 82,16 | 588,94 | 0,44 | 0,35 | 47,16 | 136,3 | 233,20 | 418,91 | 95,58 | 3,11 |

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 75 СБ 2018г | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙПОРЦИЯ (СБ2018) | 20 | 5,12 | 5,22 | | 67,46 | | 0,04 | 0,07 | 23,0 | 9,00 | 59,00 | 5,00 | 0,09 |
| 223 СБ 2018г | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ОВД)(СБ2018Г) | 200 | 8,49 | 8,16 | 37,50 | 258,02 | 0,25 | 0,17 | 1,25 | 48,7 | 138,34 | 204,33 | 54,99 | 1,51 |
| 616 СБ 2013 | ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША" | 200 | | | 9,24 | 36,96 | 0,03 | 0,03 | 15,06 | | 5,88 | 4,95 | 2,64 | 0,49 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 82 СБ 2018г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018) | ШТ | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 0,06 | 120,00 | | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |

| N 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 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 18,57 | 14,02 | 80,78 | 0,38 | 0,31 | 136,38 | 71,7 | 225,82 | 335,48 | 93,63 |
| Обед №1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 СБ 2013г. | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | 100 | 1,72 | 6,51 | 11,81 | 113,08 | 0,15 | 0,07 | 7,65 | | 21,15 | 109,62 | 44,05 | 3,00 | | | | | | | | | | |
| 123 СБ 2018г | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (СБ2018) | 250 | 9,22 | 9,34 | 16,35 | 186,80 | 0,12 | 0,16 | 16,90 | 22,4 | 38,76 | 185,22 | 50,17 | 1,34 | | | | | | | | | | |
| 372 СБ 2018г | БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018). | 100 | 16,68 | 16,01 | 11,57 | 258,57 | 0,13 | 0,20 | 2,36 | 45,0 | 81,28 | 208,62 | 27,91 | 1,72 | | | | | | | | | | |
| 256 СБ 2018г | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018) | 180 | 6,65 | 7,48 | 43,21 | 266,75 | 0,10 | 0,03 | | 47,7 | 24,01 | 57,11 | 10,47 | 1,09 | | | | | | | | | | |
| 495 СБ 2018г | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018) | 200 | 0,44 | 0,02 | 21,78 | 89,06 | | 0,01 | 0,44 | | 22,54 | 15,42 | 6,01 | 1,23 | | | | | | | | | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 39,45 | 39,88 | 132,68 | 1052,90 | 0,54 | 0,49 | 27,35 | 115,2 | 196,34 | 610,19 | 146,41 | 9,22 |

Обед №2/ОВД

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

Полдник

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

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

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

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

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

Директор А.А. Кудинова Т.Л.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор А.С. Терещенко И.С.

ООО "Вкус и Качество"

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

День 6

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

Итого по подменю:

| 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 №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(СБ2018) | 100 | 0,76 | 6,10 | 2,07 | 66,26 | 0,03 | 0,02 | 7,63 | | 18,53 | 32,82 | 15,26 | 0,55 |
| 371 СБ 2018Г. | КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (СБ2018) | 100 | 14,81 | 14,93 | 4,99 | 213,90 | 0,10 | 0,13 | 1,66 | 49,2 | 21,26 | 151,82 | 23,95 | 1,15 |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018) | 180 | 3,96 | 8,07 | 26,89 | 196,47 | 0,20 | 0,16 | 31,67 | 53,7 | 51,62 | 117,21 | 39,95 | 1,47 |
| 457 СБ 2018Г | ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018) | 200 | | | 10,05 | 40,17 | | | 0,10 | | 10,10 | 8,25 | 4,40 | 0,85 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 22,69 | 29,50 | 63,04 | 611,20 | 0,35 | 0,32 | 41,06 | 102,9 | 105,51 | 323,10 | 86,36 | 4,24 |

Итого по подменю:

| 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 №3/ОВД | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(СБ2018) | 100 | 0,76 | 6,10 | 2,07 | 66,26 | 0,03 | 0,02 | 7,63 | | 18,53 | 32,82 | 15,26 | 0,55 |
| 371 СБ 2018Г | КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (СБ2018) | 100 | 14,81 | 14,93 | 4,99 | 213,90 | 0,10 | 0,13 | 1,66 | 49,2 | 21,26 | 151,82 | 23,95 | 1,15 |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018) | 180 | 3,96 | 8,07 | 26,89 | 196,47 | 0,20 | 0,16 | 31,67 | 53,7 | 51,62 | 117,21 | 39,95 | 1,47 |
| 457 СБ 2018Г | ЧАЙ/ОВД (СБ2018) | 200 | | | 0,07 | 0,27 | | | 0,10 | | 9,80 | 8,25 | 4,40 | 0,82 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

| № 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 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 21,11 | 29,22 | 42,94 | 521,14 | 0,35 | 0,32 | 41,06 | 102,9 | 105,81 | 331,30 | 88,56 | 4,61 |
| Обед №1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018) | 100 | 1,43 | 5,09 | 8,36 | 84,85 | 0,02 | 0,04 | 9,50 | | | 35,15 | 40,95 | 20,90 | 1,33 | | | | | | | | | | |
| 135 СБ 2018Г | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018) | 250/20 | 15,36 | 10,38 | 28,32 | 270,52 | 0,15 | 0,20 | 19,24 | 37,0 | | 91,34 | 197,55 | 44,16 | 2,51 | | | | | | | | | | |
| 333 СБ 2018Г | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(СБ2018). | 100 | 14,59 | 16,78 | 6,36 | 234,48 | 0,08 | 0,14 | 19,68 | 36,8 | | 31,66 | 172,18 | 30,56 | 2,38 | | | | | | | | | | |
| 386 СБ 2018Г | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018) | 180 | 11,47 | 11,62 | 38,50 | 304,63 | 1,28 | 0,61 | 4,58 | 265,5 | | 57,09 | 1492,57 | 440,25 | 12,63 | | | | | | | | | | |
| 496 СБ 2018Г | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018) | 200 | 0,68 | 0,28 | 19,64 | 83,78 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | | 12,30 | 3,40 | 3,40 | 0,63 | | | | | | | | | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 49,85 | 44,79 | 138,06 | 1161,14 | 1,58 | 1,07 | 253,00 | 339,3 | 236,14 | 1940,85 | 547,07 | 20,32 |

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--|--------|---------|--------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 26 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018) | 100 | 1,43 | 5,09 | 8,36 | 84,85 | 0,02 | 0,04 | 9,50 | | | 35,15 | 40,95 | 20,90 | 1,33 | | | | | | | | | | |
| 135 СБ 2018Г | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ/ОВД (СБ2018) | 250/20 | 15,36 | 10,26 | 27,38 | 265,85 | 0,15 | 0,20 | 19,24 | 37,0 | | 92,28 | 210,46 | 47,62 | 3,14 | | | | | | | | | | |
| 367 СБ 2018Г | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ/ИНДЕЙКА(СБ2018). | 100 | 15,48 | 22,14 | 2,71 | 269,19 | 0,05 | 0,18 | 2,08 | 53,2 | | 20,28 | 164,39 | 19,82 | 1,40 | | | | | | | | | | |
| 220 СБ 2018Г | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018) | 150 | 5,45 | 5,36 | 28,88 | 186,08 | 0,79 | 0,94 | 6,37 | 245,5 | | 776,95 | 1202,23 | 179,15 | 4,65 | | | | | | | | | | |
| 496 СБ 2018Г | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД(СБ2018) | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 43,88 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | | 12,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 41,56 | 43,37 | 94,83 | 938,33 | 1,04 | 1,43 | 237,19 | 335,7 | 941,26 | 1642,63 | 275,89 | 11,74 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--|--------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| 543 СБ 2018Г | БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" (СБ2018) | 100 | 7,00 | 15,87 | 58,88 | 406,33 | 0,12 | 0,05 | | 102,2 | | 16,97 | 63,29 | 10,98 | 0,90 | | | | | | | | | | |
| 470 СБ 2018Г | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018) | 200 | 8,00 | 3,00 | 28,60 | 173,40 | 0,03 | 0,15 | 0,50 | 10,0 | | 112,00 | 86,00 | 13,00 | 0,10 | | | | | | | | | | |
| 82 СБ 2018Г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018) | ШТ | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 0,06 | 120,00 | | | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 16,80 | 19,27 | 103,68 | 665,73 | 0,23 | 0,26 | 120,50 | 112,2 | 196,97 | 195,29 | 49,98 | 1,60 |

Итого за день: 0,00 руб. 176,56 196,97 497,89 4496,32 3,80 4,25 732,74 1412,2 1878,60 4861,59 1104,29 47,64

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

| СанПин Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 27,28 | 33,50 | 14,45 | 22,07 |
| Обед (30 - 35 %) | 55,39 | 48,68 | 36,05 | 42,80 |
| Полдник (10 %) | 18,67 | 20,95 | 27,07 | 24,54 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 101,33 | 103,13 | 77,57 | 89,41 |

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

Директор Судина Т.П. /Кудинова Т.Л./

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко И.С.

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

День 7

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

Итого по подменю:

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| 69 СБ 2018Г | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ (СБ2018) | 20/15 | 1,74 | 12,66 | 10,60 | 159,16 | 0,02 | 0,02 | | 88,5 | 5,60 | 15,85 | 2,60 | 0,27 |
| 267 СБ 2018Г | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018) | ШТ | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 | 0,04 | 0,22 | | 125,0 | 42,22 | 99,00 | 6,88 | 1,37 |
| 217 СБ 2018Г | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018). | 250 | 7,71 | 9,69 | 46,48 | 305,04 | 0,24 | 0,23 | 2,03 | 61,6 | 151,25 | 292,07 | 81,02 | 1,32 |
| 462 СБ 2018Г | КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018) | 200 | 3,48 | 2,86 | 15,02 | 100,38 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,0 | 123,37 | 105,72 | 24,20 | 0,78 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 22,44 | 31,36 | 91,49 | 737,53 | 0,36 | 0,64 | 3,33 | 295,1 | 326,44 | 525,64 | 117,50 | 3,96 |

Итого по подменю:

Завтрак №3/ОВД

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

| № 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 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подмену: | | | | | | | | | | | | | | 15,97 | 23,31 | 75,84 | 581,62 | 0,26 | 0,39 | 9,24 | 158,1 | 299,39 | 390,56 | 73,83 | 4,01 |
| Обед №1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(СБ2018) | 100 | 1,11 | 6,22 | 5,87 | 85,44 | 0,02 | 0,02 | 20,00 | | 32,00 | 21,08 | 12,28 | 1,28 | | | | | | | | | | | |
| 96 СБ 2017Г | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СБ2017) | 200/8 | 9,88 | 9,34 | 13,98 | 173,74 | 0,11 | 0,12 | 13,82 | 8,0 | 26,69 | 137,18 | 30,41 | 1,89 | | | | | | | | | | | |
| 376 СБ 2018Г | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ (СБ2018),, | 280 | 33,78 | 41,78 | 32,46 | 641,95 | 0,37 | 0,39 | 39,64 | 64,9 | 60,48 | 386,64 | 85,24 | 4,07 | | | | | | | | | | | |
| 348 СБ 2017 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУЩЕННЫХ/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, | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подмену: | | | | | | | | | | | | | | 51,55 | 58,16 | 117,92 | 1202,20 | 0,57 | 0,57 | 73,46 | 72,9 | 144,22 | 604,90 | 144,13 | 8,73 |
| Обед №2/ОВД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(СБ2018) | 100 | 1,11 | 6,22 | 5,87 | 85,44 | 0,02 | 0,02 | 20,00 | | 32,00 | 21,08 | 12,28 | 1,28 | | | | | | | | | | | |
| 100 СБ 2018Г | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СБ2018) | 250/10 | 12,26 | 11,74 | 17,24 | 216,52 | 0,15 | 0,15 | 17,30 | 10,0 | 34,55 | 172,22 | 41,92 | 2,39 | | | | | | | | | | | |
| 376 СБ 2018Г | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ (СБ2018),, | 280 | 33,78 | 41,78 | 32,46 | 641,95 | 0,37 | 0,39 | 39,64 | 64,9 | 60,48 | 386,64 | 85,24 | 4,07 | | | | | | | | | | | |
| 348 СБ 2017 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУЩЕННЫХ/ИЗЮМ/ОВД | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 0,03 | 0,02 | | | 16,45 | 25,80 | 8,40 | 0,65 | | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ,, | 60 | 4,74 | 0,36 | 26,76 | 132,72 | 0,07 | 0,02 | | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подмену: | | | | | | | | | | | | | | 52,35 | 60,20 | 110,46 | 1191,86 | 0,64 | 0,60 | 76,94 | 74,9 | 157,28 | 669,34 | 162,84 | 10,25 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 566 СБ 2013Г | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(СБ2018) | 100 | 6,87 | 9,05 | 61,67 | 355,55 | 0,11 | 0,07 | 0,11 | 61,2 | 26,94 | 69,92 | 11,32 | 0,92 | | | | | | | | | | | |
| 501 СБ 2018Г | СОК ФРУКТОВЫЙ/ГРУШЕВЫЙ | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | | | | | | | | | | |
| 112 СБ 2013Г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200 | ШТ | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 0,08 | 0,10 | 20,00 | | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подмену: | | | | | | | | | | | | | | 9,87 | 10,05 | 126,67 | 639,55 | 0,21 | 0,21 | 24,11 | 61,2 | 56,94 | 139,92 | 103,32 | 4,92 |

Итого за день: 0,00 руб. 178,00 207,00 603,27 4998,59 2,38 3,07 190,48 892,2 1314,11 2899,15 721,52 35,65

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

| СанПин Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 30,10 | 27,25 | 21,14 | 24,38 |
| Обед (30 - 35 %) | 57,28 | 63,22 | 30,79 | 44,31 |
| Полдник (10 %) | 10,97 | 10,92 | 33,07 | 23,57 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 98,34 | 101,39 | 85,00 | 92,27 |

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

Директор Акулиничев

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Терещенко И.С.

День 8 Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

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

Завтрак №2

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

Завтрак №3/ОВД

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

| № 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 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 18,45 | 13,00 | 73,27 | 497,23 | 0,29 | 0,31 | 124,30 | 71,7 | 231,92 | 354,26 | 84,81 | 4,49 |
| Обед №1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 СБ 2013г. | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы/помидоры).. | 50/50 | 0,90 | 0,15 | 2,85 | 16,35 | 0,03 | 0,02 | 12,00 | | | | 11,63 | 21,00 | 12,75 | 0,53 | | | | | | | | |
| 117 СБ 2018г | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ2018) | 250/10 | 12,07 | 11,55 | 11,79 | 192,16 | 0,14 | 0,15 | 22,91 | | | 10,0 | 44,11 | 155,86 | 35,21 | 2,21 | | | | | | | | |
| 356 СБ 2018г | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ(СБ2018) | 100 | 21,57 | 14,16 | 7,64 | 229,26 | 0,36 | 2,58 | 38,69 | | | 985,3 | 31,01 | 381,28 | 23,17 | 8,15 | | | | | | | | |
| 234 СБ 2018г | РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(СБ2018). | 180 | 5,21 | 13,91 | 38,29 | 299,90 | 0,25 | 0,08 | 7,40 | | | | 32,63 | 238,39 | 83,37 | 2,07 | | | | | | | | |
| 504 СБ 2018г | КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 200 | | | 30,20 | 120,80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 0,02 | 0,01 | | | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 44,49 | 40,29 | 118,73 | 997,11 | 0,82 | 2,85 | 81,00 | 995,3 | 127,98 | 830,73 | 162,30 | 13,80 |

| № СБ | ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО | Выход | Пищевые вещества, г | | Калорийн. ккал | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------|---------------------|-------|-------------------|--------|------|------|--------|----|---|-------|-------|--------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | | | | | | | | | | У | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед №2/ОВД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 СБ 2018г | КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,30 | 0,30 | 0,96 | | | | 32,00 | 30,00 | 13,00 | 0,80 | | | | | | | | |
| 117 СБ 2018г | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ2018) | 250/10 | 12,07 | 11,55 | 11,79 | 192,16 | 0,14 | 0,15 | 22,91 | | | 10,0 | 44,11 | 155,86 | 35,21 | 2,21 | | | | | | | | |
| 356 СБ 2018г | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ(СБ2018) | 100 | 21,57 | 14,16 | 7,64 | 229,26 | 0,36 | 2,58 | 38,69 | | | 985,3 | 31,01 | 381,28 | 23,17 | 8,15 | | | | | | | | |
| 234 СБ 2018г | РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(СБ2018). | 180 | 5,21 | 13,91 | 38,29 | 299,90 | 0,25 | 0,08 | 7,40 | | | | 32,63 | 238,39 | 83,37 | 2,07 | | | | | | | | |
| 504 СБ 2018г | КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 200 | | | 30,20 | 120,80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 43,91 | 48,76 | 113,46 | 1049,60 | 1,07 | 3,12 | 69,96 | 995,3 | 144,35 | 826,73 | 159,75 | 13,85 |

| № СБ | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018). | Выход | Пищевые вещества, г | | Калорийн. ккал | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|-------------------|--------|------|------|--------|----|---|------|--------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | | | | | | | | | | У | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 542 СБ 2018г | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018). | 100 | 7,07 | 14,25 | 59,77 | 395,47 | 0,11 | 0,06 | | | | 95,5 | 17,84 | 65,47 | 10,84 | 0,94 | | | | | | | | |
| 516 СБ 2013 | КЕФИР | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | | | 40,0 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | | | | |
| 112 СБ 2013г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100 | ШТ | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 13,27 | 19,65 | 77,57 | 540,07 | 0,22 | 0,42 | 11,40 | 135,5 | 273,84 | 256,47 | 47,84 | 3,34 |

Итого за день: 0,00 руб. 183,68 168,33 564,22 4462,85 2,88 7,42 300,90 2518,6 1242,17 3193,48 633,17 42,09

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 36,21 | 25,18 | 21,78 | 24,09 |
| Обед (30 - 35 %) | 49,43 | 43,79 | 31,00 | 36,75 |
| Полдник (10 %) | 14,74 | 21,36 | 20,25 | 19,91 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 100,39 | 90,34 | 73,03 | 80,75 |

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

Директор  /Кудинова Т.Л./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  Терещенко И.С. /

День 9

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 573 СБ 2013 Г | "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА.. | 100 | 8,16 | 7,69 | 64,03 | 357,89 | 0,13 | 0,09 | 0,09 | 58,5 | 23,06 | 84,09 | 14,16 | 1,35 | | | | | | | | | | |
| 220 сб 2018Г | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018), | 250 | 9,09 | 8,94 | 48,14 | 310,14 | 1,32 | 1,56 | 10,62 | 409,1 | 1294,92 | 2003,71 | 298,58 | 7,75 | | | | | | | | | | |
| 467 СБ 2018г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ | 200 | 2,90 | 2,50 | 14,78 | 93,90 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | | | | | | | | | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | 21,73 | 19,33 | 136,47 | 809,13 | 1,51 | 1,81 | 12,01 | 487,7 | 1442,28 | 2190,80 | 329,54 | 9,45 | | | | | | | | | | |

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 26 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018) | 100 | 1,43 | 5,09 | 8,36 | 84,85 | 0,02 | 0,04 | 9,50 | | 35,15 | 40,95 | 20,90 | 1,33 |
| 336 СБ 2018Г | ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ(СБ2018) | 100 | 12,82 | 12,50 | 16,19 | 228,94 | 0,11 | 0,10 | 0,13 | 5,9 | 9,79 | 172,55 | 33,80 | 2,04 |
| 213 СБ 2018Г | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018) | 180 | 3,37 | 4,59 | 19,82 | 134,06 | 0,11 | 0,06 | 1,92 | 26,5 | 8,57 | 80,65 | 53,35 | 1,83 |
| 467 СБ 2018г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ | 200 | 2,90 | 2,50 | 14,78 | 93,90 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| Итого по подменю: | | | 25,26 | 25,20 | 87,11 | 680,39 | 0,32 | 0,37 | 12,85 | 52,4 | 182,41 | 418,35 | 129,85 | 6,17 |

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 54 СБ 2018Г | ИКРА МОРКОВНАЯ (СБ2018) | 100 | 1,74 | 6,10 | 9,83 | 102,30 | 0,07 | 0,07 | 10,55 | | 28,71 | 58,53 | 36,01 | 5,54 |
| 367 СБ 2013Г | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ). | 50/50 | 15,30 | 17,31 | 3,61 | 231,16 | 0,06 | 0,13 | 2,35 | | 22,02 | 161,21 | 21,40 | 2,40 |
| 213 СБ 2018Г | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018). | 180 | 3,38 | 4,64 | 15,25 | 116,28 | 0,11 | 0,06 | 1,92 | 26,9 | 6,76 | 80,43 | 53,33 | 1,80 |
| 467 СБ 2018г. | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ/ОВД | 200 | 2,90 | 2,50 | 4,80 | 54,00 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

| № 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 | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 26,48 | 30,79 | 51,33 | 592,22 | 0,30 | 0,42 | 16,12 | 46,9 | 182,09 | 411,37 | 129,74 | 10,46 |
| Обед №1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 СБ 2018Г | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы (СБ2018) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | | | | | | | | | |
| 98 СБ 2018Г | СВЕКОЛЬНИК(СБ2018) | 250/10 | 12,98 | 16,37 | 17,69 | 260,85 | 0,11 | 0,17 | 17,85 | 42,0 | | 57,04 | 174,48 | 43,27 | 3,00 | | | | | | | | | |
| 348 СБ 2013г. | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ(МИНТАЙ) | 100 | 16,00 | 5,73 | 7,29 | 145,58 | 0,12 | 0,17 | 0,69 | 58,6 | | 81,15 | 247,59 | 52,37 | 1,18 | | | | | | | | | |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018) | 180 | 3,96 | 8,07 | 26,89 | 196,47 | 0,20 | 0,16 | 31,67 | 53,7 | | 51,62 | 117,21 | 39,95 | 1,47 | | | | | | | | | |
| 495 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018) | 200 | 0,44 | 0,02 | 21,78 | 89,06 | | 0,01 | 0,44 | | | 22,54 | 15,42 | 6,01 | 1,23 | | | | | | | | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 41,98 | 31,13 | 121,95 | 933,34 | 0,50 | 0,55 | 57,65 | 154,3 | 237,95 | 618,90 | 163,40 | 8,22 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|----|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 37,24 | 30,53 | 80,91 | 741,86 | 0,48 | 0,54 | 57,65 | 154,3 | 233,58 | 605,90 | 160,60 | 7,96 |
| Обед №2/ОВД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 СБ 2018Г | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы (СБ2018) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | | | | | | | | | |
| 98 СБ 2018Г | СВЕКОЛЬНИК/ОВД. (СБ2018). | 250/10 | 12,98 | 16,37 | 15,19 | 250,87 | 0,11 | 0,17 | 17,85 | 42,0 | | 56,97 | 174,48 | 43,27 | 2,99 | | | | | | | | | |
| 348 СБ 2013г. | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ(МИНТАЙ) | 100 | 16,00 | 5,73 | 7,29 | 145,58 | 0,12 | 0,17 | 0,69 | 58,6 | | 81,15 | 247,59 | 52,37 | 1,18 | | | | | | | | | |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018) | 180 | 3,96 | 8,07 | 26,89 | 196,47 | 0,20 | 0,16 | 31,67 | 53,7 | | 51,62 | 117,21 | 39,95 | 1,47 | | | | | | | | | |
| 495 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД (СБ2018) | 200 | 0,44 | 0,02 | 11,80 | 49,16 | | 0,01 | 0,44 | | | 22,24 | 15,42 | 6,01 | 1,20 | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | | |

| № 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 | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | 15,62 | 12,00 | 82,50 | 510,84 | 0,29 | 0,45 | 121,40 | 81,6 | 328,70 | 300,05 | 66,41 | 1,85 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 545 СБ 2018Г | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(СБ2018) | 100 | 8,02 | 6,60 | 58,30 | 324,64 | 0,13 | 0,05 | | | | 41,6 | 20,70 | 12,41 | 1,05 | | | | | | | | | |
| 516 СБ 2013 | СНЕЖОК | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,0 | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | | | | | |
| 82 СБ 2018Г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018) | ШТ | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 0,06 | 120,00 | | | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | | | | | | | | | |

Итого за день: 0,00 руб. 168,31 148,98 560,27 4267,78 3,40 4,14 277,68 977,5 2607,01 4545,37 979,54 44,11

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

| СанПин Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 24,14 | 21,01 | 35,63 | 29,82 |
| Обед (30 - 35 %) | 46,64 | 33,84 | 31,84 | 34,40 |
| Полдник (10 %) | 17,36 | 13,04 | 21,54 | 18,83 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 88,14 | 67,89 | 89,01 | 83,06 |

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

Директор Судинская /Кудинова Т.Л./

Зав. производ.

Калькулятор

Терещенко

Терещенко И.С. /

День 10

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

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

Завтрак №2

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

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 148 СБ 2018Г | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ (СБ2018) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| 372 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018) | 100 | 16,68 | 16,01 | 11,56 | 258,56 | 0,10 | 0,16 | 1,89 | 36,0 | 65,02 | 166,89 | 22,33 | 1,37 |
| 171 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ(СБ2018) | 180 | 4,44 | 6,40 | 25,64 | 178,24 | 0,19 | 0,15 | 41,94 | | 28,58 | 98,98 | 48,14 | 2,13 |
| 457 СБ 2018Г | ЧАЙ/ОВД (СБ2018) | 200 | | | 0,07 | 0,27 | | | 0,10 | | 9,80 | 8,25 | 4,40 | 0,82 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

| 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 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 23,80 | 22,73 | 49,99 | 502,71 | 0,37 | 0,36 | 68,93 | 36,0 | 122,00 | 321,32 | 99,87 | 5,84 |
| Обед №1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (СБ2018) | 100 | 3,29 | 8,09 | 7,74 | 116,88 | 0,02 | 0,06 | 8,85 | 17,7 | 40,59 | 83,62 | 23,28 | 1,31 | | | | | | | | | | | |
| 135 СБ 2018Г | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018) | 250/20 | 15,36 | 10,38 | 28,32 | 270,52 | 0,15 | 0,20 | 19,24 | 37,0 | 91,34 | 197,55 | 44,16 | 2,51 | | | | | | | | | | | |
| 341 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(СБ2018) | 100 | 16,43 | 14,86 | 11,69 | 246,53 | 0,07 | 0,17 | 0,96 | 27,4 | 33,64 | 175,46 | 21,05 | 2,35 | | | | | | | | | | | |
| 386 СБ 2018Г | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018) | 180 | 11,47 | 11,62 | 38,50 | 304,63 | 1,28 | 0,61 | 4,58 | 265,5 | 57,09 | 1492,57 | 440,25 | 12,63 | | | | | | | | | | | |
| 486 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018) | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,95 | 48,81 | 0,01 | | 2,08 | | 3,58 | 2,24 | 1,82 | 0,47 | | | | | | | | | | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 51,37 | 45,47 | 125,56 | 1123,05 | 1,57 | 1,06 | 35,71 | 347,6 | 234,84 | 1985,64 | 538,36 | 20,11 |

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 32 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (СБ2018) | 100 | 3,29 | 8,09 | 7,74 | 116,88 | 0,02 | 0,06 | 8,85 | 17,7 | 40,59 | 83,62 | 23,28 | 1,31 | | | | | | | | | | | |
| 135 СБ 2018Г | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018) | 250/20 | 15,36 | 10,38 | 28,32 | 270,52 | 0,15 | 0,20 | 19,24 | 37,0 | 91,34 | 197,55 | 44,16 | 2,51 | | | | | | | | | | | |
| 341 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(СБ2018) | 100 | 16,43 | 14,86 | 11,69 | 246,53 | 0,07 | 0,17 | 0,96 | 27,4 | 33,64 | 175,46 | 21,05 | 2,35 | | | | | | | | | | | |
| 386 СБ 2018Г | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018) | 180 | 11,47 | 11,62 | 38,50 | 304,63 | 1,28 | 0,61 | 4,58 | 265,5 | 57,09 | 1492,57 | 440,25 | 12,63 | | | | | | | | | | | |
| 486 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018) | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,95 | 48,81 | 0,01 | | 2,08 | | 3,58 | 2,24 | 1,82 | 0,47 | | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 49,79 | 45,27 | 116,04 | 1075,85 | 1,55 | 1,05 | 35,71 | 347,6 | 230,84 | 1972,64 | 535,56 | 19,89 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 543 СБ 2018Г | БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (СБ2018). | 100 | 8,85 | 9,45 | 58,45 | 354,22 | 0,14 | 0,08 | | 68,7 | 22,82 | 84,47 | 13,41 | 1,17 | | | | | | | | | | | |
| 516 СБ 2013 | БИФИДОК | 200 | 6,80 | 5,00 | 11,00 | 116,20 | 0,48 | 0,40 | 1,40 | 40,0 | 216,00 | 188,00 | 32,00 | 0,20 | | | | | | | | | | | |
| 112 СБ 2013г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100 | ШТ | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 38,00 | | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | | | 16,45 | 14,65 | 76,95 | 508,42 | 0,68 | 0,51 | 39,40 | 108,7 | 273,82 | 289,47 | 56,41 | 1,47 |

Итого за день: 0,00 руб. 187,53 180,07 529,05 4506,95 4,85 3,79 284,37 1055,1 1349,68 5320,34 1419,19 55,55

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 23,11 | 25,95 | 22,83 | 23,76 |
| Обед (30 - 35 %) | 57,08 | 49,42 | 32,78 | 41,40 |
| Полдник (10 %) | 17,17 | 15,92 | 19,31 | 18,15 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 97,36 | 91,29 | 74,92 | 83,30 |

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

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Терещенко И.С.

_____ //

ООО "Вкус и Качество"

День 11

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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 СБ 2018г. | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ/ЗЕЛ.ГОР(СБ2018),, | 100 | 5,00 | 0,20 | 8,30 | 55,00 | 0,34 | 0,19 | 25,00 | | | 26,00 | 112,00 | 38,00 | 0,70 |
| 261 СБ 2018г | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(СБ2018),, | 250 | 11,53 | 20,62 | 63,25 | 484,72 | 0,16 | 0,08 | 0,05 | 107,6 | | 44,61 | 126,20 | 18,99 | 1,68 |
| 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: | | | 19,56 | 22,27 | 93,52 | 654,09 | 0,54 | 0,36 | 25,80 | 117,6 | 144,71 | 304,45 | 71,19 | 3,50 | |

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 267/157 СБ2018 | ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ., | 100 | 8,90 | 5,87 | 4,63 | 106,85 | 0,21 | 0,32 | 14,50 | 125,0 | | 44,96 | 153,86 | 26,40 | 1,63 |
| 261 СБ 2018г | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(СБ2018),, | 250 | 11,53 | 20,62 | 63,25 | 484,72 | 0,16 | 0,08 | 0,05 | 107,6 | | 44,61 | 126,20 | 18,99 | 1,68 |
| 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: | | | 23,46 | 27,94 | 89,85 | 705,94 | 0,41 | 0,49 | 15,30 | 242,6 | 163,67 | 346,31 | 59,59 | 4,43 | |

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 75 СБ 2018г | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ/ПОРЦИЯ (СБ2018) | 20 | 5,12 | 5,22 | | 67,46 | | 0,04 | 0,07 | 23,0 | | 9,00 | 59,00 | 5,00 | 0,09 |
| 275 СБ 2018г | ОМЛЕТ С СЫРОМ(СБ2018) | 200 | 27,43 | 33,54 | 4,29 | 429,17 | 0,12 | 0,77 | 1,23 | 430,9 | | 192,57 | 535,41 | 45,17 | 3,36 |
| 460 СБ 2018г | ЧАЙ С МОЛОКОМ/ОВД(СБ2018) | 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 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 112 СБ 2013г. | ПЛОДЬ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100 | ШТ | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 38,00 | | | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| Итого по подменю: | | | 36,38 | 40,33 | 23,18 | 606,14 | 0,22 | 0,93 | 40,05 | 463,9 | 310,97 | 685,86 | 77,57 | 5,04 | |

Обед №1

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|-------|--|--|-------|-------|-------|------|
| 66 СБ 2013г. | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ. | 100 | 1,61 | 5,27 | 11,16 | 98,95 | 0,08 | 0,06 | 16,65 | | | 23,65 | 47,65 | 22,20 | 1,52 |
|--------------|--------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|-------|--|--|-------|-------|-------|------|

| № 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 | | |
| 96 СБ 2018Г | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(СБ2018) | 250/10 | 12,40 | 11,78 | 12,21 | 197,19 | 0,09 | 0,14 | 12,97 | 10,0 | 51,11 | 155,72 | 35,96 | 2,63 | | |
| 321 СБ 2021Г | МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА (СБ2021) | 100 | 11,95 | 31,67 | 2,78 | 343,99 | 0,43 | 0,12 | 2,40 | | 20,12 | 142,51 | 202,66 | 1,62 | | |
| 202 СБ 2018Г | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018) | 180 | 11,06 | 8,83 | 50,02 | 323,77 | 0,38 | 0,18 | 6,30 | 42,4 | 34,92 | 265,49 | 175,99 | 6,01 | | |
| 494 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ (СБ2018) | 200 | 1,05 | 0,06 | 20,21 | 86,67 | 0,02 | 0,04 | 1,20 | | 32,70 | 29,42 | 21,12 | 0,68 | | |
| 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 | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | | |
| Итого по подменю: | | | 42,81 | 58,05 | 123,74 | 1186,25 | 1,04 | 0,56 | 39,52 | 52,4 | 171,10 | 674,99 | 465,73 | 13,30 | | |

Итого по подменю:

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 18 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (СБ2018) | 100 | 0,96 | 6,14 | 2,97 | 71,12 | 0,04 | 0,04 | 18,61 | | 26,24 | 27,30 | 17,27 | 0,76 |
| 96 СБ 2018Г | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(СБ2018) | 250/10 | 12,40 | 11,78 | 12,21 | 197,19 | 0,09 | 0,14 | 12,97 | 10,0 | 51,11 | 155,72 | 35,96 | 2,63 |
| 321 СБ 2021Г | МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА (СБ2021) | 100 | 11,95 | 31,67 | 2,78 | 343,99 | 0,43 | 0,12 | 2,40 | | 20,12 | 142,51 | 202,66 | 1,62 |
| 202 СБ 2018Г | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018) | 180 | 11,06 | 8,83 | 50,02 | 323,77 | 0,38 | 0,18 | 6,30 | 42,4 | 34,92 | 265,49 | 175,99 | 6,01 |
| 494 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ ОВД(СБ2018) | 200 | 1,93 | 0,11 | 28,88 | 126,28 | 0,04 | 0,07 | 1,88 | | 59,90 | 54,24 | 38,97 | 1,22 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| Итого по подменю: | | | 41,46 | 58,77 | 114,70 | 1150,83 | 1,00 | 0,56 | 42,16 | 52,4 | 196,89 | 666,46 | 475,85 | 12,86 |

Итого по подменю:

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 540 СБ 2018Г | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018) | 100 | 5,53 | 7,70 | 36,60 | 237,22 | 0,13 | 0,09 | 11,22 | 51,2 | 29,08 | 82,16 | 20,47 | 1,06 |
| 516 СБ 2013 | КЕФИР | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,0 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| 112 СБ 2013Г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200 | ШТ | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 192,00 | 0,08 | 0,10 | 20,00 | | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 |
| Итого по подменю: | | | 14,33 | 13,70 | 86,60 | 529,42 | 0,29 | 0,53 | 32,62 | 91,2 | 285,08 | 318,16 | 132,47 | 2,46 |

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 178,00 221,06 531,59 4832,67 3,50 3,43 195,45 1020,4 1272,42 2996,23 1282,40 41,59

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

| СанПин Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 21,73 | 24,21 | 24,42 | 24,11 |
| Обед (30 - 35 %) | 47,69 | 63,10 | 32,34 | 43,77 |
| Полдник (10 %) | 15,92 | 14,89 | 22,61 | 19,51 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 85,34 | 102,20 | 79,37 | 87,39 |

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

Директор Судинская /Кудинова Т.Л./

Зав. производ. / /

Калькулятор

Терещенко И.С.

Терещенко И.С. /

День 12

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

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

Итого по подменю:

Завтрак №2

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

Итого по подменю:

Завтрак №3/ОВД

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

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 СБ 2018Г | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018) | 100 | 3,48 | 6,49 | 20,95 | 157,63 | 0,13 | 0,07 | 25,61 | | 78,97 | 134,37 | 41,69 | 2,87 |
| 108 СБ 2018Г | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(СБ2018). | 250 | 6,94 | 5,68 | 22,96 | 172,30 | 0,16 | 0,18 | 55,94 | | 55,53 | 114,05 | 60,46 | 2,75 |
| 343 СБ 2013г | РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ) | 100 | 11,34 | 6,04 | 4,53 | 118,13 | 0,09 | 0,10 | 6,50 | 6,2 | 40,55 | 177,83 | 46,89 | 0,95 |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018) | 180 | 3,96 | 8,07 | 26,89 | 196,47 | 0,20 | 0,16 | 31,67 | 53,7 | 51,62 | 117,21 | 39,95 | 1,47 |
| 348 СБ 2017 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУЩЕНЬХ/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 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 336 СБ 2013г. | РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ(минтай) | 220 | 21,84 | 11,35 | 22,17 | 278,51 | 0,29 | 0,23 | 25,95 | 79,3 | 59,08 | 324,88 | 80,35 | 1,99 |
| Итого по подменю: 52,76 38,25 153,59 1176,91 0,94 0,78 145,67 139,3 310,80 928,34 285,54 11,52 | | | | | | | | | | | | | | |

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 47 СБ 2018Г | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018) | 100. | 3,48 | 6,49 | 20,95 | 157,63 | 0,13 | 0,07 | 25,61 | | 78,97 | 134,37 | 41,69 | 2,87 |
| 108 СБ 2018Г | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(СБ2018). | 250, | 6,94 | 5,68 | 22,96 | 172,30 | 0,16 | 0,18 | 55,94 | | 55,53 | 114,05 | 60,46 | 2,75 |
| 343 СБ 2013г | РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ) | 100 | 11,34 | 6,04 | 4,53 | 118,13 | 0,09 | 0,10 | 6,50 | 6,2 | 40,55 | 177,83 | 46,89 | 0,95 |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018) | 180 | 3,96 | 8,07 | 26,89 | 196,47 | 0,20 | 0,16 | 31,67 | 53,7 | 51,62 | 117,21 | 39,95 | 1,47 |
| 348 СБ 2017 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУЩЕНЬХ/ИЗЮМА | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 0,03 | 0,02 | | | 16,45 | 25,80 | 8,40 | 0,65 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| Итого по подменю: 29,34 26,62 121,30 848,24 0,63 0,54 119,72 59,9 247,72 590,46 202,39 9,31 | | | | | | | | | | | | | | |

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 |
| 516 СБ 2013 | СНЕЖОК | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | | 40,0 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| 112 СБ 2013г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100 | ШТ | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | |
| Итого по подменю: 13,20 21,27 76,68 550,93 0,23 0,41 11,40 142,2 272,97 254,29 47,98 3,30 | | | | | | | | | | | | | | | |

Итого за день: 0,00 руб. 195,56 166,27 598,87 4613,71 2,55 3,33 522,56 861,8 2007,61 3157,72 774,75 30,72

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 52,28 | 34,42 | 20,47 | 26,69 |
| Обед (30 - 35 %) | 58,62 | 41,58 | 40,10 | 43,38 |
| Полдник (10 %) | 14,67 | 23,12 | 20,02 | 20,31 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 125,57 | 99,12 | 80,59 | 90,38 |

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

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ. / /

Терещенко И.С.

Калькулятор

Терещенко И.С. /