



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:



Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей от 7-11 лет
на осенне-зимний период
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

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



Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 5-е издание, переработанное и дополненное. Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2018г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2021г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2020г.
- «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А. Москва 2007г.

Пояснительная записка по составлению двенадцатидневного (десятидневного) меню для учащихся школ возрастной категории 7-11 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 7-11 лет трехразовое питание: завтрак, обед и полдник. Разработанное меню предусматривает 3-х разовое питание: завтрак, обед и полдник.

Питание предусмотрено с учетом режима дня и организации образовательного процесса:

1 смена

для начальной школы – завтрак №2

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

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

2 смена

для начальной школы – обед №1

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

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

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

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

Полный перечень блюд и калорийность выполняются при финансовом обеспечении.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ) З ОВД+О ОВД+П

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека												в среднем за период	Норма в день, (г/мл)	
	1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	9д	10д	11д	12д				
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ														0,00	0,20
2. КАКАО-ПОРОШОК						2,40								0,20	1,00
3. КАРТОФЕЛЬ	60,00	158,30	295,00	20,00	83,70	70,00	50,00	56,20	227,00	295,00	16,80			111,00	187,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	200,00	230,00		230,00	250,00		220,00	230,00		230,00	210,00			150,00	150,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	70,00	100,00	90,23	70,00	100,00	70,00	90,00	70,00	100,00	100,00	90,00	70,00		82,52	10,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК											2,40			0,47	2,00
7. КРАХМАЛ														0,00	3,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	85,90	44,40	4,00	104,70	107,30	57,40	93,70	87,50	40,00	89,70	37,50	63,20		67,94	45,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ														0,00	15,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8,60	14,80	16,80	11,30	17,00	24,30	4,20	10,30	18,30	14,80	8,20	8,20		13,07	15,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	28,80	13,30	2,00	13,00	5,00	11,50	35,70	6,80	10,70	7,20	17,80	23,60		14,80	30,00
12. МОЛОКО	116,00	48,20	257,50	62,00	96,00	238,00	198,00	108,00	350,00	25,70	165,70	332,00		166,43	300,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ			22,40	5,90		10,60	1,60	5,90	3,10		4,00			4,46	15,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	51,96	68,10	99,60	72,00	74,00	62,00		72,00	81,00	115,56				58,02	70,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	77,40	184,00	91,90	188,10	100,00	290,40	86,90	87,80	189,70	104,70	105,70	120,60		135,60	280,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	34,20	68,10		100,00			70,30			68,10	68,10			34,07	35,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ						40,00						109,80		12,48	58,00
18. САХАР			13,60	2,50		1,24			2,50			6,80		2,22	30,00
19. СМЕТАНА			5,10	10,00	10,00	18,00	4,30	5,00	10,00					5,20	10,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	591,40	600,90	426,50	506,44	471,00	815,80	504,00	608,00	417,60	536,20	500,00	597,00		547,90	200,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,63	4,80	3,80	6,70	3,00	6,20	2,80	3,20	4,40	2,23	2,90	2,60		3,69	3,00
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						112,50			70,00					15,21	30,00
23. СУХОФРУКТЫ					20,00					20,00				3,33	15,00
24. СЫР	20,00				30,00			50,00			20,00			10,00	10,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)			154,70											12,89	50,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	136,00	7,20	142,00	98,00	140,00	16,00	122,00	107,20	204,00		100,00	163,20		102,97	185,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24,30	30,90		13,80		13,00	20,00	13,80	4,80	19,30	39,30	20,00		16,60	150,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	100,00	100,00	90,00	90,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00		98,33	80,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00		0,75	1,00
30. ЯЙЦО, ШТ	1,12		7,50						1,90	1,12	100,00			9,30	40,00

Итого в среднем на одного человека:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Пищевые вещества	65,13	66,76	220,17	1748,82
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	2398,13	2540,17	599,28	322,78
	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
	309,89	0,99	1,42	11,87
Витамины				Фосфор, мг
				1153,59
				С, мг
				101,66
				Железо, мг
				17,07

**Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)32+01+П**

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)		
	1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д	11д	12д				
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ															0,00	0,20
2. КАКАО-ПОРОШОК														2,40		1,00
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	158,30	326,20	20,00	212,00	70,00	50,00	184,50	227,00	275,40	16,80	150,00			145,03	187,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	200,00	230,00		230,00	250,00		220,00	230,00			210,00			230,00	150,00	150,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	140,00	160,00	90,00	70,00	100,00	170,10	160,00	70,00	100,00	70,90	165,00	70,00		70,00	113,83	10,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК											2,40				0,20	2,00
7. КРАХМАЛ															0,00	3,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	81,90		58,40	26,00	57,30	15,90	107,40	37,50	71,40	9,00	44,40	57,30		9,00	47,21	45,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			51,00							31,00			10,00	10,38	15,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	11,70	13,20	23,60	11,30	19,60	18,10	4,20	10,30	21,90	17,20	6,20	8,20		17,20	13,79	15,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	38,80	8,00	6,80	16,00	8,00	4,70	45,50	6,80	9,80	4,50	20,00	15,30		4,50	15,35	30,00
12. МОЛОКО	116,00	108,20	220,00	164,00	48,20	250,00	122,00	34,50	200,00	130,00	203,70	230,00		130,00	152,22	300,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ				5,90		0,90	1,60	5,90			4,00	4,70			1,92	15,00
14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	36,00		144,60	72,00	74,00				72,00	45,00		121,50		99,60	55,39	70,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	75,90	115,60	163,90	125,10	106,00	276,10	86,90	98,30	202,50	94,00	105,70	140,80		94,00	132,57	280,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	34,20	68,10			68,10		70,30	90,00			68,10				33,23	35,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ						40,00						109,80			12,48	58,00
18. САХАР	16,20	10,00	18,60	27,50	20,00	48,10	18,60	20,00	39,30	30,20	15,00	31,80		30,20	24,51	30,00
19. СМЕТАНА			10,00	10,00	10,00	18,00	4,30	5,00	10,00	4,50				4,50	5,98	10,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	590,00	430,00	421,60	346,94	407,00	698,80	404,00	544,00	518,10	308,00	446,00	404,00		308,00	459,87	200,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,00	4,30	5,80	4,30	4,40	3,16	4,90	4,40	4,20	2,70	3,60	7,00		2,70	4,31	3,00
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						112,50			70,00					70,00	15,21	30,00
23. СУХОФРУКТЫ				20,00			2,70			20,00				20,00	3,98	15,00
24. СЫР	10,00														2,50	10,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)						125,00								138,00	21,92	50,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ			29,20	268,00		23,20	107,20		34,00	170,00		23,20		170,00	62,90	185,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	124,30	129,30	128,00	133,80	129,30	110,00	100,00	133,80	122,80	86,00	119,30	120,00		86,00	119,72	150,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,00	50,00	100,00	50,00	80,00	50,00	50,00	80,00	100,00	50,00	50,00	100,00		50,00	67,50	80,00
29. ЧАЙ	1,00	0,60	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00		1,00	0,80	1,00
30. ЯЙЦО,ШТ	100,00		4,50			14,00	10,00		6,40	6,00				6,00	11,74	40,00

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
		70,99	69,08	294,87
Минеральные вещества	Натрий, мг	Кальций, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	2976,54	2641,04	600,41	310,33
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
	301,91	1,04	1,41	107,98
	Фосфор, мг	Железо, мг		
	1077,35	14,22		

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)31+01+П

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)			
	1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д	11д	12д					
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ																0,04	0,20
2. КАКАО-ПОРОШОК														2,40			0,20
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	158,30	310,00	20,00	83,70	70,00	50,00	56,20	227,00	275,40	16,80					109,79	187,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	200,00	230,00		230,00	250,00		220,00	230,00			210,00			230,00		150,00	150,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	70,00	200,00	105,00	70,00	160,00	70,10	90,00	70,00	115,00	105,90	165,00	95,20				109,68	10,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК						2,40									2,40	0,40	2,00
7. КРАХМАЛ																0,00	3,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	83,00		43,00	28,60	107,30	17,40	107,40	88,80	48,80	9,00	44,40	57,30				52,92	45,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			51,00							51,00			10,00		10,38	15,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	11,70	13,20	16,40	11,30	17,00	18,40	4,20	10,30	15,00	17,20	6,20	11,60				12,71	15,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	13,90	8,00	37,00	16,50	5,00	14,70	45,50	13,90	19,82	9,50	20,00	21,80				18,80	30,00
12. МОЛОКО	118,50	108,20	342,00	174,20	96,00	320,00	122,00	110,40	357,80	130,00	203,70	310,00				199,40	300,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ				5,90		0,90	1,60	5,90	53,20		4,00	20,40				7,66	15,00
14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	36,00		99,60	72,00	74,00			72,00		99,60						37,77	70,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	75,90	115,60	101,30	125,10	100,00	276,10	86,90	87,80	123,30	94,00	105,70	120,50				117,69	280,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	34,20	68,10					70,30				68,10					20,06	35,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), в т.ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ						40,00										109,80	58,00
18. САХАР	16,30	20,00	31,60	28,00	25,00	50,10	18,60	25,10	46,48	30,20	15,00	45,40				29,32	30,00
19. СМЕТАНА			10,00	10,00	10,00	18,00	4,30	5,00	10,00	4,50		5,10				6,41	10,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	591,70	424,00	414,00	353,94	471,00	654,80	404,00	609,60	440,20	308,00	446,00	354,00				455,94	200,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,00	4,30	1,70	4,30	3,00	4,56	4,90	3,20	3,94	2,70	3,60	7,50				3,89	3,00
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						112,50			70,00							15,21	30,00
23. СУХОФРУКТЫ	20,00		2,70		20,00	5,70	2,70			20,00						4,26	15,00
24. СЫР				20,00		20,00	20,00			15,00						7,92	10,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)						128,30				138,00						35,08	50,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		107,20	142,00	98,00		16,00	107,20		34,00							43,37	185,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	144,30	129,30	130,00	133,80	110,00	130,00	100,00	153,80	104,80	121,00	119,30	130,00				125,53	150,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00				50,00	80,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00						0,75	1,00
30. ЯЙЦО, ШТ	100,00	100,00	10,00			15,20	10,00		7,62	6,00						13,03	40,00

Итого в среднем на одного человека:

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
70,13	69,12	297,70	2099,99
Пищевые вещества			
Нагрый, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
2807,60	2396,37	680,78	291,98
Минеральные вещества			
А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
339,40	1,01	1,46	10,30
Витамины			
			Фосфор, мг
			1109,22
			Железо, мг
			12,49
			С, мг
			97,42

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 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
ЗАВТРАК 1														
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)НБ	20/20/6	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,	205	7,50	6,82	39,77	251,16	0,16	0,19	1,31	40,5	160,22	248,43	36,93	0,96
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю:			18,11	16,75	83,97	562,18	0,25	0,29	1,55	106,5	203,32	421,68	60,93	2,79

ЗАВТРАК 2

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.,	15	0,24	23,75	0,39	198,30		0,04		120,0	7,20	9,00		0,06
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,32	6,65	38,80	245,03	0,16	0,19	1,27	39,6	156,31	242,37	36,03	0,94
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55	
ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								
Итого по подменю:			17,85	34,03	111,81	806,03	0,22	0,29	1,44	162,6	192,61	351,12	52,43	2,49

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,16	14,50	0,26	132,20		0,02		80,0	4,80	6,00		0,04
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД	200	7,32	6,65	33,81	225,08	0,16	0,19	1,27	39,6	156,16	242,37	36,03	0,92
457 СБ2021	ЧАЙ/ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00				19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого по подменю:			17,03	27,15	68,20	588,89	0,27	0,32	13,51	165,6	219,46	440,82	73,73	6,15			

Итого по подменю:

ОБЕД 1

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ(60)	60	1,05	3,06	4,15	48,40	0,02	0,03	24,64				28,35	20,27	10,98	0,75	
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,71	10,90	18,47	227,16	0,13	0,14	11,97				25,79	156,28	31,57	3,01	
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	15,51	15,54	12,57	253,01	0,08	0,14	0,92			17,2	34,16	148,92	19,17	1,62	
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70			15,2	9,88	113,19	75,09	2,53	
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ **	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			42,93	34,29	125,75	969,98	0,53	0,47	44,23	32,4	133,68	538,16	164,31	12,81			

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОБД

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ(60)ОБД	60	1,05	3,06	2,96	43,62	0,02	0,03	24,64				28,32	20,27	10,98	0,75	
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(рис)	200/14	12,69	8,88	13,76	185,89	0,13	0,14	13,76			2,8	19,72	164,96	35,48	2,82	
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	15,51	15,54	12,57	253,01	0,08	0,14	0,92			17,2	34,16	148,92	19,17	1,62	
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70			15,2	9,88	113,19	75,09	2,53	
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОБД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04				26,00	23,58	16,92	0,52	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			38,80	31,82	81,24	771,38	0,47	0,44	43,06	35,2	129,58	523,92	170,14	9,79			

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80											
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.	200	5,60	5,00	37,80	218,60	0,06	0,30	1,00			20,0	224,00	172,00	26,00	0,20	
Итого по подменю:			9,38	7,52	76,57	389,40	0,06	0,30	1,00	20,0	224,00	172,00	26,00	0,20			

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 144,10 151,56 547,54 4107,86 3,80 2,11 104,79 542,5 1102,65 2447,70 547,54 34,23

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,52	21,20	25,07	23,92
Обед (30 - 35 %)	55,75	43,41	37,54	42,12
Полдник (10 %)	15,30	6,99	20,11	14,65
Итого за день (60 - 70 %)	94,57	71,59	82,71	80,69

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

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 2

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																
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ 2021)	150	14,44	15,00	3,58	207,48	0,09	0,53	0,78	262,0	129,58	246,57	20,55	2,58		
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89		
555 СБ 2013	ПЮШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00										
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого по подменю:			26,35	24,91	109,44	771,50	0,18	0,57	13,76	262,0	168,56	299,90	41,81	6,22		

ЗАВТРАК 2

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																
ПОКРОВ 2021	КРУАССАН С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	50/Р	4,86	5,82	27,66	182,46										
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ 2021)	150	14,44	15,00	3,58	207,48	0,09	0,53	0,78	262,0	129,58	246,57	20,55	2,58		
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49		
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого по подменю:			23,65	21,72	74,08	589,30	0,21	0,60	25,84	262,0	161,46	295,02	39,19	5,82		

ЗАВТРАК 3/ОВД

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																
26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81		
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЬЕ).	90	13,73	11,03	6,41	180,18	0,06	0,11	1,08		13,64	142,21	18,23	2,07		
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАЯ(ГАРНИРНАЯ).	200	4,17	4,36	29,77	174,99	0,05	0,03			20,12	145,41	17,88	0,83		
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(ОВД)	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86		
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		

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

Итого по подменю: 22,77 19,35 63,83 525,05 0,18 0,18 9,82 21,3 79,99 375,44 66,59 6,12

ОБЕД 1

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76	22,05	24,99	12,72	0,81	
104 СБ 2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,05	10,30	8,48	175,05	0,09	0,13	29,13	45,45	141,86	32,37	2,81	
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3	146,44	19,33	1,15	
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	46,07	96,69	32,99	1,23	
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00	12,30	3,40	3,40	0,63	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02		12,00	39,00	8,40	0,66	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	60	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			40,56	33,80	116,57	940,66	0,49	0,53	262,54	68,8	196,28	505,38	121,71	8,84

ОБЕД 2/ОВА

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76	22,05	24,99	12,72	0,81	
104 СБ 2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,05	10,30	8,48	175,05	0,09	0,13	29,13	45,45	141,86	32,37	2,81	
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3	146,44	19,33	1,15	
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	46,07	96,69	32,99	1,23	
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00	12,00	3,40	3,40	0,60	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			35,82	33,20	78,03	759,16	0,42	0,51	262,54	68,8	183,98	466,38	113,31	8,15

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЮШКА С САХАРОМ (ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00							
470 СБ 2021	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	121,90	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	32,20	0,23
Итого по подменю:			14,17	14,75	71,20	480,90	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	32,20	0,23

Итого за день: 0,00 руб. 163,32 147,73 513,15 4066,57 1,57 2,78 576,11 729,0 1066,27 2149,12 414,81 35,38

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	34,22	31,51	32,67	32,78
Обед (30 - 35 %)	52,74	42,78	34,78	40,03
Полдник (10 %)	18,40	18,67	21,25	20,46
Итого за день (60 - 70 %)	105,36	92,99	88,70	93,27

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,7

Директор А.А. Кудимова / Кудимова Т.Л. / Зав. производ.

Калькулятор А.А. Терещенко / Терещенко

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			40,63	16,12	70,68	592,77	0,20	0,54	13,28	85,7	350,36	472,41	67,15	5,14	

ОБЕД 1

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ.	60	0,75	4,26	4,60	60,37	0,03	0,04	3,30			16,89	30,85	19,38	3,43
100 СБ 2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	12,31	11,67	17,29	223,97	0,14	0,15	16,91	10,0		33,92	159,87	37,47	2,97
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,56	41,32	41,06	614,84	0,82	0,32	52,39			39,73	313,82	306,61	4,15
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		-2,28			3,84	2,46	2,00	0,51
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			41,40	58,24	123,96	1193,10	1,13	0,55	74,88	10,0	117,88	609,00	386,36	13,27	

ОБЕД 2/ОВД

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ.ОВД	60	0,75	4,26	4,00	57,97	0,03	0,04	3,30			16,88	30,85	19,38	3,43
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ЮВД	200	9,56	6,19	13,64	148,77	0,12	0,11	13,62			16,77	131,90	31,61	2,35
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,56	41,32	41,06	614,84	0,82	0,32	52,39			39,73	313,82	306,61	4,15
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ОВД(ЯБЛОКИ)	200	0,09	0,09	2,16	9,80	0,01		2,28			3,60	2,46	2,00	0,49
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			33,91	52,16	83,16	941,98	1,04	0,49	71,59	88,48	532,03	372,10	11,97		

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА-С КУРАГОЙ(ПОХРОВСКИЙ)	90	6,66	9,91	48,42	300,51									
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	220	6,38	5,50	10,56	118,80	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22	
Итого по подменю:			13,04	14,41	58,98	419,31	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22	

Итого за день: 0,00 руб. 167,64 198,71 554,08 4702,38 3,24 2,47 188,25 375,6 1113,50 2521,78 1064,75 42,66

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,17	42,85	33,43	34,81
Обед (30 - 35 %)	53,77	73,72	37,00	50,77
Полдник (10 %)	16,94	18,24	17,61	17,84
Итого за день (60 - 70 %)	90,87	134,81	88,04	103,43

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

Директор Судина Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко / Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 4

№ 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														
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)НБ	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА".	220	5,93	7,62	29,27	210,23	0,15	0,19	1,59	44,4	141,27	185,19	44,96	0,82
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	60	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			17,99	18,60	75,87	548,25	0,26	0,37	2,48	120,4	244,37	403,44	75,96	2,70

ЗАВТРАК 2

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)НБ	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА"	200	5,39	6,93	26,61	191,12	0,14	0,19	1,45	40,4	128,42	168,36	40,88	0,75
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50		32,30	27,20	20,40	3,91
Итого по подменю:			18,13	18,62	90,72	609,04	0,28	0,41	10,84	116,4	263,82	413,81	92,28	6,54

ЗАВТРАК 3/ОВД

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ.	60	1,73	3,03	12,86	85,67	0,22	0,08		12,0	20,10	172,47	59,28	2,12
404 СБ 2013	КУРИЦА ОТВАРНАЯ.	90	18,82	16,12	0,39	221,96		0,01	3,53		20,80	7,14	4,12	0,34
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14	24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМОВД	200	1,45	1,25	2,47	27,27	0,02	0,08	0,75	10,0	69,80	53,25	11,40	0,87
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			34,20	27,35	74,41	683,31	0,59	0,33	9,42	46,0	137,09	490,13	227,69	9,38

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
3 СБ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,67	3,72	3,64	50,68	0,02	0,02	16,76			19,40	12,58	7,16	0,67
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51	10,0		61,24	156,34	38,70	3,43
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	2,4		30,64	158,56	103,11	1,93
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	5,01	36,03	211,89	0,09	0,03		24,0		16,65	47,30	8,49	0,87
488 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	73,27	0,03	0,02	27,39			19,63	13,14	8,46	0,96
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
			41,15	42,52	127,59	1056,21	0,59	0,38	69,90	36,4		169,06	473,42	185,42	9,96

Итого по подмену:

ОБЕД 2/ОВД

3 СБ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,67	3,72	3,64	50,68	0,02	0,02	16,76			19,40	12,58	7,16	0,67
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51	10,0		61,24	156,34	38,70	3,43
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	2,4		30,64	158,56	103,11	1,93
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)	150	3,13	3,27	22,33	131,24	0,04	0,03		16,0		15,09	109,06	13,41	0,62
488 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ/ОВД	200	0,50	0,23	6,82	33,37	0,03	0,02	27,39			19,33	13,14	8,46	0,93
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
			34,77	40,26	80,11	827,66	0,48	0,36	69,90	28,4		157,20	502,68	183,34	9,13

Итого по подмену:

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58									
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.,	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15	23,0		257,60	197,80	29,90	0,23
			11,13	12,33	86,87	502,97	0,07	0,35	1,15	23,0		257,60	197,80	29,90	0,23

Итого по подмену:

Итого за день: 0,00 руб. 157,37 159,90 535,57 4237,44 2,27 2,20 163,69 370,6 1229,14 2481,28 794,59 37,94

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,36	23,80	22,65	23,33
Обед (30 - 35 %)	53,44	53,82	38,09	45,37
Полдник (10 %)	14,45	15,61	25,93	21,40
Итого за день (60 - 70 %)	91,26	93,23	86,67	90,10

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

Директор Аудиной Кудинова Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор Григорьев / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
ПОКР	МАЛЮТКИ	60	4,44	3,06	29,22	162,16								
223 СБ 2021	ТВОРОЖНЫЕ(ПОКРОВСКИЙ) КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	8,57	7,68	42,91	275,69	0,25	0,17	1,25	39,2	131,89	204,78	55,05	1,49
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,--	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			16,96	11,24	105,98	596,04	0,31	0,19	1,35	39,2	151,99	245,53	66,45	2,89

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 2

149 СБ 2018г	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ,К	60	0,05	0,01	0,10	0,78								
372 СБ 2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ,.	80	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,44	19,33	1,15
643 СБ 2022	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	46,07	96,69	32,99	1,23
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,--	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			24,65	19,36	79,85	596,38	0,34	0,31	27,75	68,8	119,98	315,68	71,22	4,71

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,21	69,0	27,00	177,00	15,00	0,27
223 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)ОВД	200	8,57	7,68	37,92	255,74	0,25	0,17	1,25	39,2	131,74	204,78	55,05	1,47
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ/ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ,...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

№ 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

Итого по подменю: 20,76 16,23 74,71 533,60 0,35 0,34 8,56 108,2 206,64 465,43 103,75 7,33

ОБЕД 1

42 СБ 2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ.	60	1,56	3,78	7,41	69,95	0,10	0,06	11,40		10,52	41,65	14,79	0,48
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	198,52	0,13	0,15	22,64	10,0	43,35	154,40	34,90	2,82
330 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	240	18,56	21,76	38,27	423,37	0,26	0,18	3,36		20,67	345,87	93,21	4,81
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80		22,90	15,62	6,12	1,24
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			41,30	38,00	129,92	1033,25	0,62	0,44	38,20	10,0	120,94	649,54	169,92	11,56

ОБЕД 2/ОВД

42 СБ 2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ.	60	1,56	3,78	7,41	69,95	0,10	0,06	11,40		10,52	41,65	14,79	0,48
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	198,52	0,13	0,15	22,64	10,0	43,35	154,40	34,90	2,82
330 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	240	18,56	21,76	38,27	423,37	0,26	0,18	3,36		20,67	345,87	93,21	4,81
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД	200	0,45	0,02	11,83	49,31		0,01	0,80		22,60	15,62	6,12	1,21
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			36,56	37,40	91,38	851,75	0,55	0,42	38,20	10,0	108,64	610,54	161,52	10,87

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЮШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
470 СБ 2021	КЕФИР..	250	7,25	6,25	10,00	132,50	0,10	0,43	1,75	50,0	300,00	225,00	35,00	0,25
Итого по подменю:			14,75	15,25	72,00	491,50	0,10	0,43	1,75	50,0	300,00	225,00	35,00	0,25

Итого за день: 0,00 руб. 154,98 137,46 553,84 4104,52 2,27 2,13 115,81 286,2 1008,19 2511,72 607,86 37,61

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,03	14,23	31,64	25,36
Обед (30 - 35 %)	52,47	47,29	38,99	43,38
Полдник (10 %)	19,16	19,30	21,49	20,91
Итого за день (60 - 70 %)	93,65	80,82	92,12	89,66

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

Директор Кудина Т.Л. /

Зав. производ.

/ /

Калькулятор

Григорьев

/ Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

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														
69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)..	30	1,58	7,83	10,41	118,44	0,02	0,02		40,0	6,20	16,00	2,60	0,26
283 СБ 2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ**	170/50	34,04	11,61	61,90	480,15	0,12	0,42	1,14	76,4	391,10	447,50	53,35	1,39
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			41,02	21,20	108,49	783,66	0,22	0,54	1,79	126,4	467,60	541,00	69,95	2,28

ЗАВТРАК 2

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
283 СБ 2021	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ	160/30	31,53	10,59	46,91	404,21	0,10	0,40	0,93	72,5	315,55	388,60	44,78	1,22
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			43,04	20,10	142,97	923,83	0,16	0,42	3,91	72,5	338,53	430,93	57,04	2,66

ЗАВТРАК 3/ОВД

149 СБ 2018г	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).К	60	0,05	0,01	0,10	0,78								
280 СБ 2017	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	90/30	14,27	19,90	15,33	298,03	0,08	0,13	1,69	9,6	45,10	157,37	21,99	2,14
625 СБ 2022	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022)	150	3,98	5,21	32,78	194,11	0,18	0,05	0,42	21,2	4,84	174,09	60,99	1,13
457 СБ2021	ЧАЙ /ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			22,25	25,42	70,58	603,79	0,32	0,20	2,21	30,8	71,24	392,71	99,88	5,64

ОБЕД 1

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ/	80	0,95	5,67	7,42	85,41	0,04	0,05	3,64		19,73	40,15	27,66	5,10
---------------	-----------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
122 СБ 2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,20	8,96	16,19	182,55	0,12	0,16	16,74	15,2	38,71	184,43	49,94	2,33				
356 СБ 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	20,71	12,02	7,26	220,04	0,35	2,48	37,20	944,1	29,88	366,08	22,23	7,84				
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022)	150	3,21	6,18	10,34	110,02	0,07	0,08	70,80		81,86	64,17	32,97	2,13				
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КЮРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04		26,60	23,58	16,92	0,58				
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66				
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
			Итого по подменю:	43,60	33,78	120,22	967,47	0,73	2,84	129,42	959,3	220,28	770,41	170,62	20,19			

ОБЕД 2/06Д

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ /ОВД	80	0,95	5,67	5,02	75,83	0,04	0,05	3,64		19,66	40,15	27,66	5,10	
122 СБ 2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,20	8,96	16,19	182,55	0,12	0,16	16,74	15,2	38,71	184,43	49,94	2,33	
356 СБ 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	20,71	12,02	7,26	220,04	0,35	2,48	37,20	944,1	29,88	366,08	22,23	7,84	
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022)	150	3,21	6,18	10,34	110,02	0,07	0,08	70,80		81,86	64,17	32,97	2,13	
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КЮРАГА)	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04		26,00	23,58	16,92	0,52	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
			Итого по подменю:	38,86	33,18	69,30	736,49	0,66	2,82	129,42	959,3	207,61	731,41	162,22	19,47

ПОЛДНИК

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80									
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,38	5,50	10,56	118,80	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22	
			Итого по подменю:	10,16	8,02	49,33	289,60	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22

Итого за день: 0,00 руб. 198,93 141,70 560,89 4304,84 2,18 7,15 269,61 2192,3 1569,26 3064,46 590,51 50,46

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	53,27	26,84	32,39	33,35
Обед (30 - 35 %)	56,62	42,76	35,89	41,17
Полдник (10 %)	13,19	10,15	14,73	12,32
Итого за день (60 - 70 %)	123,09	79,75	83,00	86,84

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

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

Калькулятор Сид / Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18
261 СБ 2013	КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)	200	9,46	25,04	41,31	429,30	0,22	0,28	1,59	157,4	171,04	229,12	50,95	1,56
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			18,99	31,17	85,17	701,78	0,32	0,39	14,71	203,4	228,02	400,45	82,21	5,38

ЗАВТРАК 2

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80									
261 СБ 2013	КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)	200	9,46	25,04	41,31	429,30	0,22	0,28	1,59	157,4	171,04	229,12	50,95	1,56	
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89	
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю:			17,65	28,47	123,94	805,12	0,31	0,32	14,57	157,4	210,02	282,65	72,21	5,20	

ЗАВТРАК 3/О/Д

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/О/Д	200	7,32	6,65	33,81	225,08	0,16	0,19	1,27	39,6	156,16	242,37	36,03	0,92
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ/О/Д	200	3,48	2,86	5,04	60,48	0,04	0,16	1,30	20,0	123,07	105,72	24,20	0,75
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ 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:													16,77	21,67	81,43	592,05	0,31	0,41	17,57	119,6	314,13	429,59	84,33	5,69	
ОБЕД 1																									
68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ.	60	0,75	4,26	4,60	60,37	0,03	0,04	3,30				16,89	30,85	19,38	3,43									
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 1-й ВАРИАНТ)	200	11,40	6,77	17,78	177,92	0,22	0,13	13,63			16,0	43,59	160,65	43,01	3,33									
367 СБ 2021	ЮРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	15,46	19,03	2,77	244,54	0,09	0,14	3,80			66,8	24,59	141,98	20,47	1,65									
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ	160	4,06	6,32	33,36	206,75	0,18	0,05	0,43			27,2	14,81	179,44	62,60	1,22									
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	-4,00				14,00	14,00	8,00	2,80									
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55									
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55									
Итого по подменю:													39,57	37,18	127,61	1010,18	0,66	0,44	25,16	110,0	135,36	612,42	172,96	14,53	

ОБЕД 2/ОБД

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ/ОБД	60	0,75	4,26	4,00	57,97	0,03	0,04	3,30				16,88	30,85	19,38	3,43								
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 1-й ВАРИАНТ)	200	11,40	6,77	17,78	177,92	0,22	0,13	13,63			16,0	43,59	160,65	43,01	3,33								
367 СБ 2021	ЮРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	15,46	19,03	2,77	244,54	0,09	0,14	3,80			66,8	24,59	141,98	20,47	1,65								
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАКА(ГАРНИРНАЯ)	160	3,13	3,27	22,33	131,24	0,04	0,03				16,0	15,09	109,06	13,41	0,62								
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)ОБД	200	0,09	0,09	2,16	9,80	0,01		2,28				3,60	2,46	2,00	0,49								
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55								
Итого по подменю:													34,78	33,72	71,34	732,07	0,45	0,36	23,01	98,8	115,25	498,00	110,77	11,07

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С ЮРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51																		
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.	220	6,16	5,50	41,58	240,46	0,07	0,33	1,10			22,0	246,40	189,20	28,60	0,22								
Итого по подменю:													12,82	14,41	90,00	540,97	0,07	0,33	1,10	22,0	246,40	189,20	28,60	0,22

Итого за день: 0,00 руб. 140,58 166,62 579,49 4382,17 2,12 2,25 91,12 711,2 1249,20 2412,11 551,08 42,09

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,66	39,46	25,42	29,86
Обед (30 - 35 %)	51,39	47,06	38,09	42,99
Полдник (10 %)	16,65	18,24	26,87	23,02
Итого за день (60 - 70 %)	92,70	104,76	90,38	95,87

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

Директор А.А. Кудинова Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор А.А. Терещенко

День 8

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАРНИБ	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ),	205	8,53	6,80	45,06	276,18	0,19	0,21	1,28	40,1	141,85	224,24	44,64	2,39
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			19,14	16,73	89,26	587,20	0,28	0,31	1,52	106,1	184,95	397,49	68,64	4,22

ЗАВТРАК 2

148 СБ 2018г	ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)К	60	0,05	0,01	0,10	0,78								
366 СБ 2021	ПТИЦА ОТВАРНАЯ.	90	16,89	14,50	0,37	199,81	0,08	0,14	2,25	36,0	14,73	146,76	17,77	1,21
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	100	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	46,07	96,69	32,99	1,23
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			26,50	18,44	69,73	555,89	0,33	0,30	28,30	52,5	87,80	316,00	69,66	4,77

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),	50	12,80	13,05		168,65	0,02	0,18	0,35	115,0	45,00	295,00	25,00	0,45
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)ОВД	200	8,32	6,63	38,97	249,49	0,19	0,20	1,25	39,2	138,24	218,78	43,55	2,32
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,96		12,68	9,83	5,26	0,86
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg

Итого по подменю:

25,93 20,19 69,03 569,46 0,38 0,51 5,08 164,2 247,42 816,61 141,31 5,98

ОБЕД 1

147 СБ 2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,83	3,71	5,21	57,94	0,03	0,03	6,40	14,55	27,34	12,15	0,96	
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	9,55	8,78	9,15	154,03	0,11	0,12	18,10	32,04	121,69	27,65	2,25	
143 СБ 2021	ГРЕНКИ (2021)	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
523 СБ 2022	БИШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	30,64	158,56	103,11	1,93	
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	9,88	113,19	75,09	2,53	
498 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00	12,30	3,40	3,40	0,63	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			39,34	38,73	123,28	1006,67	0,69	0,47	228,44	22,6	124,91	522,68	243,70	10,62

ОБЕД 2/ОВД

17 СБ 021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,83	3,71	5,21	57,94	0,03	0,03	6,40	14,55	27,34	12,15	0,96	
16 СБ 021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	9,55	8,78	9,15	154,03	0,11	0,12	18,10	32,04	121,69	27,65	2,25	
23 СБ 022	БИШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	30,64	158,56	103,11	1,93	
13 СБ 021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	9,88	113,19	75,09	2,53	
96 СБ 021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00	12,00	3,40	3,40	0,60	
1 СБ 022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			33,81	38,03	79,98	801,57	0,61	0,44	228,44	22,6	110,61	477,18	233,90	9,82

ПОЛДНИК

8 СБ 21	БУЛОЧКА "УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ) КЕФИР..	70 230	4,69 6,67	6,58 5,75	43,40 9,20	251,58 121,90		0,09	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23
Итого по подменю:			11,36	12,33	52,60	373,48	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого за день: 0,00 руб. 156,08 144,45 483,90 3894,27 2,38 2,42 493,39 414,0 1031,69 2736,96 789,41 35,64

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,86	21,18	26,64	24,99
Обед (30 - 35 %)	51,09	49,03	36,80	42,69
Полдник (10 %)	14,75	15,61	15,70	15,61
Итого за день (60 - 70 %)	90,70	85,81	79,15	83,28

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

Директор Судина Т.П. / Кудинова Т.П. /

Зав. производ.

/ /

Калькулятор Терещенко / Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 9

№ 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	"ТРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,37	5,56	54,13	291,99	0,10	0,06	0,08	36,3	18,83	62,08	10,63	1,04
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ**	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ..	220	8,05	7,32	42,68	269,53	0,18	0,21	1,40	43,5	171,94	266,60	39,63	1,03
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			19,86	18,26	133,13	779,74	0,36	0,38	2,23	109,9	272,07	415,93	68,66	3,53

ЗАВТРАК 2

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81
535 СБ 2022	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	90	10,28	13,09	10,37	201,20	0,10	0,10	2,16	11,2	19,95	116,06	36,43	1,63
202 СБ 2021	КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14	24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200			14,97	59,85					0,45			0,05
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	60	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			28,08	24,25	117,36	806,14	0,54	0,31	13,06	35,2	81,14	441,42	211,54	9,40

ЗАВТРАК 3/ОВД

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81
503 СБ 2022	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/60	18,02	15,87	3,07	227,27	0,07	0,15	1,23	9,2	16,39	184,97	23,94	2,93
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ,	180	4,03	3,83	26,20	155,34	0,11	0,04		18,2	34,83	138,79	20,09	0,74
467 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ(ОВД	200	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50				32,30	27,20	20,40	3,91
Итого по подменю:			31,89	27,91	81,35	710,67	0,34	0,51	17,44	57,4	297,07	563,95	110,65	10,09		

ОБЕД 1

67 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,50	7,90	5,84	96,85	0,03	0,03	3,45				11,84	20,29	14,16	2,71
95 СБ 2021	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250П10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51	10,0			61,24	156,34	38,70	3,43
354 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	17,42	8,34	40,56	307,47	0,46	1,69	65,34	593,9			35,98	350,46	61,88	6,85
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04				26,60	23,58	16,92	0,58
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			39,14	28,88	133,47	957,63	0,72	1,93	94,34	603,9	157,16	636,17	151,16	15,67		

ОБЕД 2/ОБД

67 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.ОБД	60	0,50	7,90	4,04	89,67	0,03	0,03	3,45				11,79	20,29	14,16	2,71
95 СБ 2021	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250П10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51	10,0			61,24	156,34	38,70	3,43
354 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	17,42	8,34	40,56	307,47	0,46	1,69	65,34	593,9			35,98	350,46	61,88	6,85
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОБД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04				26,00	23,58	16,92	0,52
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			35,19	28,38	87,91	752,65	0,66	1,91	94,34	603,9	146,51	603,67	144,16	15,06		

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00										
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			13,30	14,00	71,60	467,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20		

Итого за день: 0,00 руб. 167,46 141,68 141,68 624,82 4473,83 2,70 5,34 224,01 1450,5 1193,95 2841,14 714,17 53,95

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,79	23,11	39,74	33,18
Обед (30 - 35 %)	50,83	36,56	39,84	40,75
Полдник (10 %)	17,27	17,72	21,37	19,87
Итого за день (60 - 70 %)	93,90	77,39	100,96	93,80

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,7

Директор Судникова Кудинова Т.Л. / Зав. производ. / / Терещенко

День 10

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(2ВАРУНБ	16/15/5	5,01	7,98	7,78	122,90	0,02	0,07	0,11	54,5	17,55	99,75	9,45	0,33
279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,53	15,26	39,73	425,52	0,09	0,40	1,01	78,9	332,93	398,79	44,75	0,91
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.™	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
581 СБ 2021	ПРЯНИКИ (1ШТ)	36	1,75	1,58	24,85	120,98	0,02	0,01		2,1	2,80	14,70	2,10	0,21
Итого по подменю:			47,72	28,18	111,18	887,38	0,23	0,66	2,42	155,5	486,65	651,46	87,50	2,78

ЗАВТРАК 2

279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,53	15,26	39,73	425,52	0,09	0,40	1,01	78,9	332,93	398,79	44,75	0,91
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.™	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50		32,30	27,20	20,40	3,91
Итого по подменю:			40,06	18,93	86,54	676,60	0,19	0,62	10,81	98,9	494,60	551,21	93,55	5,93

ЗАВТРАК 3/ОВД

149 СБ 2018г	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ.К	60	0,05	0,01	0,10	0,78								
372 СБ 2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90	15,00	11,80	10,42	209,25	0,09	0,15	1,70	32,3	45,71	144,94	19,33	1,14
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
457 СБ2021	ЧАЙ /ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.™	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			29,86	20,16	81,92	632,88	0,52	0,35	7,97	61,1	87,72	464,11	207,74	9,28

ОБЕД 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ(60)	60	1,05	3,06	4,15	48,40	0,02	0,03	24,64			28,35	20,27	10,98	0,75
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	10,97	8,64	14,83	181,23	0,10	0,11	9,63			20,66	125,20	25,32	2,41
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,56	41,32	41,06	614,84	0,82	0,32	52,39			39,73	313,82	306,61	4,15
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80			22,90	15,62	6,12	1,24
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			39,93	53,84	127,95	1162,28	1,06	0,54	87,46			133,14	560,41	368,53	10,65

ОБЕД 2/ОБД

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ(60)ОБД	60	1,05	3,06	2,96	43,62	0,02	0,03	24,64			28,32	20,27	10,98	0,75
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(рис).	200/14	12,69	8,88	13,76	185,89	0,13	0,14	13,76	2,8		19,72	164,96	35,48	2,82
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,56	41,32	41,06	614,84	0,82	0,32	52,39			39,73	313,82	306,61	4,15
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВОБД	200	0,45	0,02	11,83	49,31		0,01	0,80			22,60	15,62	6,12	1,21
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			37,70	53,58	91,91	1004,26	1,03	0,52	91,59	2,8		121,87	567,67	371,69	10,48

ПОЛДНИК

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80									
470 СБ 2021	ЙОГУРТ..	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15	23,0		257,60	197,80	29,90	0,23
Итого по подменю:			10,22	8,27	82,24	422,19	0,07	0,35	1,15	23,0		257,60	197,80	29,90	0,23

Итого за день: 0,00 руб. 205,49 182,96 581,74 4785,59 3,10 3,01 201,40 341,3 1581,58 2992,66 1158,91 39,35

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	61,97	34,99	33,19	37,62
Обед (30 - 35 %)	51,86	68,15	38,19	49,46
Полдник (10 %)	16,86	7,56	21,39	15,75
Итого за день (60 - 70 %)	130,69	110,70	92,77	102,83

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

Директор А.И. Кудина Кудинова Т.Л. / Зав. производ. / / Калькулятор А.И. Терещенко / Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 11

№ 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														
212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,34	8,83	37,20	262,30	0,24	0,20	1,27	39,6	143,14	235,56	71,06	1,73
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			17,94	18,69	118,31	716,77	0,32	0,30	1,92	49,6	213,44	313,06	85,06	2,36

ЗАВТРАК 2

212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,34	8,83	37,20	262,30	0,24	0,20	1,27	39,6	143,14	235,56	71,06	1,73
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			17,94	18,69	118,31	716,77	0,32	0,30	1,92	49,6	213,44	313,06	85,06	2,36

ЗАВТРАК 3/ОВД

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАРИАНТ)	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ 2021)	150	14,44	15,00	3,58	207,48	0,09	0,53	0,78	262,0	129,58	246,57	20,55	2,58
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОКОВД	200	1,45	1,26	2,40	27,17	0,02	0,08	0,65	10,0	60,00	45,00	7,00	0,05
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.*	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80
Итого по подменю:			27,30	26,19	46,13	536,10	0,31	0,82	2,07	348,0	264,08	717,07	107,65	5,41

ОБЕД 1

34 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0,86	3,65	5,04	56,42	0,01	0,02	5,65		22,07	24,69	12,50	0,80
---------------	-----------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	10,23	7,64	10,28	151,41	0,09	0,15	14,25	22,0	67,13	140,01	31,19	3,26
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,44	19,33	1,15
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	5,01	36,03	211,89	0,09	0,03		24,0	16,65	47,30	8,49	0,87
507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00								
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			39,59	32,52	126,94	966,62	0,40	0,39	21,60	98,3	174,26	443,94	91,01	8,18

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОВД

34 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0,86	3,65	5,04	56,42	0,01	0,02	5,65		22,07	24,69	12,50	0,80
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	10,23	7,64	10,28	151,41	0,09	0,15	14,25	22,0	67,13	140,01	31,19	3,26
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,44	19,33	1,15
223 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ГАРНИРНАЯ ОВД	150	4,34	3,99	24,99	153,26	0,16	0,02		15,2	12,51	88,82	31,21	1,03
507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00								
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			34,42	31,00	92,10	789,99	0,41	0,36	21,60	89,5	160,12	452,96	106,73	7,79

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51								
470 СБ 2021	КЕФИР..	210	6,09	5,25	8,40	111,30	0,08	0,36	1,47	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21
Итого по подменю:			12,75	14,16	56,82	411,81	0,08	0,36	1,47	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21

Итого за день: 0,00 руб. 149,94 141,25 558,61 4138,06 1,84 2,53 50,58 677,1 1277,34 2429,09 504,91 26,31

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,30	23,66	35,32	30,50
Обед (30 - 35 %)	51,42	41,16	37,89	41,13
Полдник (10 %)	16,56	17,92	16,96	17,52
Итого за день (60 - 70 %)	91,27	82,75	90,17	89,16

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

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

Калькулятор Акулинич / Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 12

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
286 СБ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ	170/30	37,92	13,58	49,89	468,63	0,12	0,45	1,09	70,2	371,07	449,44	50,98	1,24
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
580 СБ 2021	ВАФЛИ,1ШТ	25	0,98	7,65	15,63	135,25	0,01	0,07		1,5	2,00	10,50	1,50	0,15
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	60	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			45,92	34,44	112,25	940,54	0,23	0,58	1,84	141,7	460,57	563,19	73,48	3,11

ЗАВТРАК 2

149 СБ 2018г	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).К	60	0,05	0,01	0,10	0,78								
503 СБ 2022	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	75/75	27,04	23,85	4,64	341,40	0,10	0,23	1,85	14,0	24,61	277,51	35,91	4,39
152 СБ 2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	3,07	4,23	24,58	148,95	0,18	0,11	31,00	20,0	20,64	89,88	35,33	1,39
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,50	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			38,91	29,00	90,44	785,95	0,41	0,38	35,83	34,0	81,73	469,22	97,40	8,88

ЗАВТРАК 3/ОВД

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА"	200	5,39	6,93	26,61	191,12	0,14	0,18	1,45	40,4	128,42	168,36	40,88	0,75
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
52 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

№ 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	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			11,58	19,12	74,09	521,73	0,25	0,26	11,43	100,4	186,60	271,09	78,04	6,65	

ОБЕД 1

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ.	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	0,04	2,73			14,80	30,11	20,75	3,83
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ.	200	10,27	8,44	5,41	139,95	0,05	0,09	14,40			35,04	119,20	23,29	2,23
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯГОРБУША.	90	22,69	7,16	0,82	158,04	0,23	0,18	4,34		32,9	33,80	227,65	37,22	1,05
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,06	6,32	33,36	206,75	0,18	0,05	0,43		27,2	14,81	179,44	62,60	1,22
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,05	1,04			26,60	23,58	16,92	0,58
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			47,26	27,12	124,16	938,24	0,64	0,43	22,94	60,1	148,55	671,98	181,68	11,12	

ОБЕД 2/ОБД

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОБД	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	0,04	2,73			14,80	30,11	20,75	3,83
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ.	200	10,27	8,44	5,41	139,95	0,05	0,09	14,40			35,04	119,20	23,29	2,23
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯГОРБУША.	90	22,69	7,16	0,82	158,04	0,23	0,18	4,34		32,9	33,80	227,65	37,22	1,05
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯГАРНИРНАЯОБД.	150	3,36	3,19	21,83	129,45	0,09	0,03			15,2	29,02	115,66	16,74	0,62
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОБД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04			26,00	23,58	16,92	0,52
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			41,82	23,39	64,11	639,54	0,48	0,39	22,51	48,1	150,16	569,20	127,42	9,80	

ПОЛДНИК

469 СБ 2021	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ) МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ..	70	4,69	6,58	43,40	251,58									
		230	6,67	5,75	11,04	124,20	0,09	0,35	2,99		46,0	276,00	207,00	32,20	0,23
Итого по подменю:			11,36	12,33	54,44	375,78	0,09	0,35	2,99	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23	

Итого за день: 0,00 руб. 196,85 145,40 519,49 4201,78 2,10 2,39 97,54 430,4 1303,61 2751,68 590,22 39,79

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	59,64	43,59	33,51	40,02
Обед (30 - 35 %)	61,38	34,33	37,06	39,93
Полдник (10 %)	14,75	15,61	16,25	15,99
Итого за день (60 - 70 %)	135,77	93,53	86,82	95,94

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

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

Калькулятор Терещенко / Терещенко